

# はやくなりたい子集合!!! かけっこ2回集中講座

第1回  
3/30(月)

テーマは

**フォーム**

走りを変える!

正しい姿勢を

身に付けよう!

第2回  
3/31(火)

テーマは

**スピード**

速さの秘密!

瞬発力と地面の蹴り方

を知ろう!



## 講師

 長谷川 大悟 選手(はせがわ だいご)

リオデジャネイロ五輪日本代表

陸上競技・三段跳び

日本歴代5位(16m88cm)

横浜市出身 伊藤超短波所属



 生駒 敏大(いこま はるき)

陸上クラブ Breakfast SportsCulb 代表

時間：13時30分～14時40分

場所：第二体育室

対象：年長、小学1～6年生

※2025年4月2日時点

定員：各日30名

料金：1日のみ参加 2,200円(税込)

2日間参加 3,800円(税込)

持ち物：室内履き、運動のできる服装、  
タオル、飲み物

申込方法：2月21日(土)14時よりお電話か窓口にて先着受付

支払方法：申込受付後、1週間以内に窓口にて支払い

### 注意事項

- ・お支払いただいた参加料金の自己都合による返金はできませんので予めご了承ください。
- ・指定した期日までにお支払がなかった場合、キャンセル扱いとさせていただきます。  
申込後のキャンセルやお支払いが遅れる場合には必ずご連絡ください。
- ・利用者専用有料駐車場は大変混み合いますので、なるべく公共の交通機関をご利用ください。

横浜市港北スポーツセンター

TEL:045-544-2636