

●開催時間・場所

>>小学1～3年生……………16:30～17:30/横山公園 園路  
>>小学4～6年生……………17:45～18:45/横山公園 園路  
>>大人(中・高生も可)………19:30～21:00/横山公園 野球場

●定員=各回16名

●参加料(保険料、指導料含む)=月会費各コースとも7,000円

●持ち物=飲み物、タオル、帽子、着替え等

●服装=運動のできる服装で運動靴を着用

●お申し込み開始=3/1[日]08:30～

●お申し込み方法=横山公園管理事務所の窓口へ  
直接お電話かファックスでお申し込みください(申込順)

※締切日 開催日の前日

こども編では、まっすぐ走るだけではなく、多方向に速く動ける、スポーツ動作に必要な能力向上を目標に、カラダのコントロールを上手に行って走る速さをとことん磨くレッスンを。おとな編では、短距離も長距離もリンクする「走る動作」のロジックを理解と実践を通して、マラソン、トライアスロンなどランニング競技でのタイムアップを目指します。

## 横山公園

# フィジカル アップ教室

短距離・長距離を速く走るための近道

2020年4/1[水]～11/25[水]の

毎週水曜日開催!

講師=株式会社 S-SENSE

平田栄史

(近代五種元日本代表)

七海元紀

(ライフセービング日本学生選手権ビーチスプリント優勝)

2019年4月、8月に行った相模原市での「走り方教室」! 5000人以上の実績がある大人気の「HIRATAJUKU」がスタートします!

S-SENSEについて



マラソンの記録アップ!

運動会に  
一歩先へ!

プロの指導で  
走り方を  
マスター!

トライアスロンで  
上位に!

体験会開催!

2020年3/18[水](雨天決行)

●参加料=各コース 1,000円

●場所=横山公園

※開催時間は通常回と同じです

●主催=横山公園グループ運営共同企業体

Tel.042-758-0886 Fax.042-758-0586