

リズム



リズムでスポーツがもっと好きになる！

リズムトレーニング教室

| 火曜日 |

キッズ (年長~小2) 17:00-17:50

ジュニア (小3~小6) 18:00-18:50

会場：袋井体育センター



キッズ・ジュニア期に必要な運動要素が身につく

新規入会者募集！

子どもたちの将来を育てるスポーツスクール
LUF RUNNING SCHOOL

2つのスクールでスポーツを好きになろう！



速く走りたい、あらゆるスポーツの人に

LUFスプリントクラブ

| 木曜日 | 18:15-19:30

| 土曜日 | 15:45-17:00 対象:小学生~中学生

会場：高南小学校グラウンド ほか



お問い合わせ

<https://luf-run.com>



費

コーチ紹介
平田 学

フィットネス・運動施設運営の業界に長年携わり、子供への運動指導経験豊富。
(一社)スポーツリズムトレーニング協会 上位資格保有。

参加費

(スポーツ保険加入料別途)

月額

4,500円

音楽に合わせて楽しくジャンプ!!

リズムトレーニングとはリズム感を鍛え、体の動きや脳の働きを活性化させる音楽を使用した新しいトレーニングです。

スポーツ全般のパフォーマンス向上や怪我の予防に効果があり、近年プロスポーツチームやスポーツ強豪校に取り入れられています。

スポーツが得意になる!全国で話題! リズムトレーニング教室



季節の交流イベントもあるよ!

専門コーチが足を速くするポイントを教えます

ポイント1

神経系の発達が100%になるゴールデンエイジ、また骨格や筋肉が発達する中学生世代に適したスプリント能力の習得を目指します。

ポイント2

子供へのスポーツ指導歴15年以上、フィットネストレーナー歴もあるコーチが分かりやすくアドバイスします。

ポイント3

「陸上競技」という枠にはまらない、色々なスポーツの子供達が集まるクラブです。部活動に代わる運動の場を目指し、希望者は陸上大会にも参加します。

足が速くなる!
短距離走専門のトレーニングクラブ

LUF SPRINT CLUB

クラブ スプリントクラブ

速く走りたい、あらゆるスポーツの人に。

陸上競技の短距離をやっている人、またはこれから始めたい人。
球技スポーツなどで短い距離のスピードを上げたい、最後まで走り負けない走力をつけたい人のためのクラブです。

※日程変更はLINEまたはInstagramでお知らせします

参加費

(スポーツ保険加入料別途)

月額

5,000円

都度利用(チケット制)の場合、
6回 7,000円

コーチ紹介
平田 学

専門は100m~400m。東海高校総体4×400mリレー出場。
日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ資格保有。