

年長から
小6までの

足が速くなる教室

ダッシュ 
体幹トレーニングスクール

『ダッシュ体幹トレーニングスクール』

主催 一般社団法人日本こどもスポーツ協会

男子 女子
5:5

全地区 2500名指導

誰だって

足は速くなります!!

体育の苦手を
克服したい

運動神経を
良くしたい

前よりも速くなった!



しゅんびん性を上げる

体幹トレーニング

フォームの指導



「体験授業」にお越しください

チラシ番号 ⑩

場 所

いしかわ総合スポーツセンター
※水曜日は西公民館大ホールの日も有

対 象

年長～6年生

日にち・時間

3/3.10.17.24(月)
17:00～18:00 18:00～19:00

お申込み方法

ホームページから
簡単お申込み



3/5.12.19.26(水)
17:00～18:00 18:00～19:00

QRコードを読み取ることで
ホームページから簡単にお申込できます。

参加費

体験無料

後援 金沢市

TEL: 0120-350-137 受付時間 平日10:00～21:00

※16時～19時はスクール中の為、電話に出られません。
着信を確認し、こちらから携帯電話にて改めて連絡させていただきます。
※金土日のお問合せは翌週月曜以降のご連絡となります。

運動会や体育が楽しみになる

『ダッシュ体幹トレーニングスクール』



体幹トレーニングスクール

足が速くなる **ポイント** とスクールの特徴

1 体幹トレーニング

足の回転を上げることと歩幅を広げることで足はより速くなります。当スクールの体幹トレーニングではそのポイントを意識したトレーニングを行ないます。

2 フォームの指導

走るうえで必要なのがフォームです。正しいフォームを身につけるためのバランスディスクを使ったトレーニングなども行なっています。

3 全国2500名以上の指導実績

少人数制なので、おさま一人一人に沿った個別指導ができます。

4 学校の体育に沿った指導

運動会シーズンでは走り方を練習したり、縄跳び、ボール投げなどの指導も行ないます。その他、運動の基礎となるリズム感や体幹のトレーニングを並行して実施します。

5 ゲーム感覚で苦手を克服できる

運動が苦手なお子様でも楽しめるように、ゲームや鬼ごっこなどを取り入れた練習を行ないます。継続してトレーニングするには、遊びを通して「運動が楽しい」という心を育む必要があります。

6 運動不足の解消

スクールで学んだことを宿題としてお家で継続してもらうので、日常生活の運動不足も解消します。

お母さんの声

「なくした自信をとりもどしてくれました。」

体を動かすことは大好きなのですが、走ること、球技、鉄棒、マット運動など上手できないことが増えてきて、息子が自信をなくしていたところに、このスクールのことを知り習い始めました。工夫されたトレーニングに興味を持ち、積極的に取り組んでいます。コーチの指導もあって、少しずつ自分に自信をもてるようになってきているように感じる事が一番うれしく思っています。



「記録も伸びて体も丈夫になってきました。」

体幹トレーニングといっても、本当に様々な内容で毎回違ったことを指導して下さるので飽きることなく、毎週とても楽しみにしています。あまり運動が得意な二人ではないですが、少しずつ記録等も伸びたり、風邪などもほとんどひかず、体も丈夫になってきていると思います。コーチの人柄も素晴らしく、信頼して通わせて頂いています。



pick up!

礼儀 と 社会性 を育てる

挨拶や人の話をしっかり聞くなどのしつけ面も大切にしています。また社会でぶつかるであろう壁を乗り越える力も持っていただけるように、子ども達の「できる!」という経験を増やし、自信を付けてもらいたいと考えています。



TELでお申込み

0120-350-137 <受付時間 平日10:00~21:00>

※16時~19時はスクール中の為、電話に出られません。
着信を確認し、こちらから携帯電話にて改めて連絡させていただきます。
※金土日のお問合せは翌週月曜以降のご連絡となります。

QRコードでお申込み



ホームページから
簡単お申込み

主催

一般社団法人 日本こどもスポーツ協会
講師 / ダッシュ体幹トレーニングスクール
〒921-8147 石川県金沢市大額2-65 サンヒル大額2号