

…都筑…

はだしカケッコ教室

* なわとび・動物歩き・ストレッチ・速く走るための動き作り *

Point 1

裸足で走ることで
足裏の筋肉を刺激し、
下半身の筋力と
バランス感覚を鍛えます。

Point 2

専門的なストレッチや
動物歩きで
肩甲骨・股関節・背骨の
動きを柔軟にし、
自由自在な身体を作ります。

Point 3

一人ひとりの能力や
目標に合わせた指導をするため、
運動レベルに関わらず
走る楽しさと自信を
感じられるクラスです。



毎週火

16:00-17:00

▶幼児クラス

17:15-18:15

▶児童クラス

料金

入会金・年会費 **5,350円**
(年会費3,300+保険料1,500+光熱費550)

参加費

●ジュニア1回 **2,200円**

チケット(5回分) **8,800円**

●一般(高校~)1回 **3,300円**

チケット(5回分) **13,200円**

※体験レッスンは無料

各クラス
15名

予約

ACRON 都筑会場

横浜市都筑区大丸3-30
コートアベニュー 1階

横浜市営地下鉄(グリーンライン)
「都筑ふれあいの丘」駅より
徒歩3分

場所



080-1722-7059



jjin.gon10@gmail.com

お問合せ