

走ること はスポーツの基本！

さあ、走力アップだ！！

A：陸上教室(基礎)

体の動かし方の基礎的な運動(動き作り)を重点的にを行います。マット運動なども取り入れながら、基本的な運動能力の向上を目指します。

B：陸上教室(総合)

ゲーム的な要素も入れながら、多様な運動を取り入れた内容を行います。走る・跳ぶ・投げるといった陸上競技の基本動作を楽しく習得していきます。

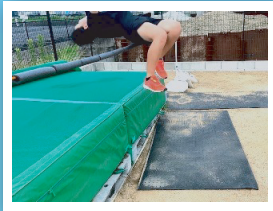
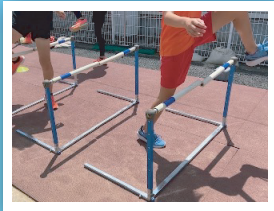
C：走り特化教室

活動時間は短めの設定で、短距離走の走りの技術&実践練習を集中的に行います。陸上以外の他のスポーツにおいても応用可能な、短距離の走力アップを目指した教室です。

D：アスリート教室

小学生や中学生・高校生を対象に、陸上の大会に出ることを前提とした練習を行います。ハードルや走幅跳、走高跳、砲丸投などの種目練習も入れていきます。

月曜日	火曜日	金曜日	土曜日
① A:陸上(基礎) 16:45~17:25 年中児以上・小学生・中学生	④ A:陸上(基礎) 16:45~17:25 年中児以上・小学生・中学生	⑥ A:陸上(基礎) 16:45~17:25 年中児以上・小学生・中学生	⑨ B:陸上(総合) 09:45~10:45 年中児以上・小学生・中学生
② B:陸上(総合) 17:40~18:40 年中児以上・小学生・中学生	⑤ C:走り特化 17:40~18:25 年中児以上・小学生・中学生	⑦ B:陸上(総合) 17:40~18:40 年中児以上・小学生・中学生	⑩ C:走り特化 11:00~11:45 年中児以上・小学生・中学生
③ D:アスリート 19:00~20:30 小学生・中学生・高校生		⑧ D:アスリート 19:00~20:30 小学生・中学生・高校生	⑪ D:アスリート 13:20~15:10 小学生・中学生・高校生
			⑫ B:陸上(総合) 16:00~17:00 年中児以上・小学生・中学生
			⑬ C:走り特化 17:15~18:00 年中児以上・小学生・中学生



月額4,000円で週2回までご参加いただけます！

参加例・・・火曜の走り特化教室+土曜の陸上教室(総合)の週2回参加=月額4,000円

【家族割引有り】兄弟姉妹2名・・・7,000円、兄弟姉妹3名・・・9,000円 など

※保護者の方も+1,000円で週1回ご参加いただけます。

野球やサッカーなど、他のスポーツをしている人も大歓迎！ 走力アップを目指して、陸上専用グラウンドで走ろう！！

随時体験受付中

詳しくはサイトから



<https://www.nara-spo.net/athlete-field>

陸上教室

会員募集

場所:ナラ アスリートフィールド

天理市三昧田町105-1

ナラアスリートフィールド

検索

