

リズム

ランニング



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~中学) 18:00-18:50

会場：袋井体育センター

新年度 体験会
3/31(火)



キッズ・ジュニア期に必要な運動要素が身につく

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

新年度入会募集！

2つのスクールでスポーツを好きになろう！



新年度 体験会
3/13(金)
28(土)

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

週2コース・週1コース

| 木・金曜日 | 18:15-19:30

強化コース(中学生のみ)

| 水曜日 | 19:00-20:30

全コース共通(合同練習)

| 土曜日 | 15:30-17:00 対象:小学生~中学生

会場：堀越公園多目的広場、高南小学校グラウンド



お問い合わせ

<https://luf-run.com>



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。
運動部に入らない中学生の運動不足解消にも!

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



中学生の運動不足解消にも!



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

中学生限定の強化コースを新設! 当クラブとして、または学校からの大会出場は選択可能です。地域移行期間中は部活動との掛け持ちもOK!

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。

