



横浜元気！！スポーツ・レクリエーションフェスティバル2021

長谷川大悟選手の オンライントレーニング講座

無料



長谷川大悟 選手

お友だちより足が速くなりたい！
お家でできる運動を知りたい！
オリンピックと同じトレーニングをしたい！

そんな願いを保土ヶ谷区出身のオリンピック
長谷川大悟選手に叶えてもらいませんか!?

横浜市保土ヶ谷区出身
横浜市立仏向小学校、市立橋中学校、
桐蔭学園高等学校、東海大学
を経て現在は伊藤超短波に所属
陸上競技三段跳の競技歴は14年
自己ベスト16m88(日本歴代4位
タイ)を持つ、2016年リオデジャ
ネイロ五輪日本代表

それぞれのテーマに分けて考えたメニューを
一緒にトレーニングしましょう！

- 日時 10月3日(日)
 - ①13:00 ~ 13:30
 - ②14:00 ~ 14:30
 - ③15:00 ~ 15:30
- 対象
 - ①小学生 足が速くなるトレーニングを知りたい小学生
 - ②大人(中学生以上) 運動不足の人や、これから運動を始めたい方
 - ③どなたでも参加可能 長谷川大悟選手が普段行っているトレーニングを体験したい方

※インターネット環境がある方
- 定員 各回40名 複数の方での視聴が可能です
- 募集期間 9月18日(土)~10月1日(金)インターネット申込
※詳しくは、下記QRコードよりご確認ください
- 参加料 無料(インターネット接続料金は、各自ご負担ください)
- その他 事前にZoom無料アプリのダウンロードが必要です



【詳しいお申込方法】 ※以下、どちらからでも申し込み可能です

👉保土ヶ谷スポーツセンター申込みページ

または、Peatixをご覧ください👈



主催 横浜市保土ヶ谷スポーツセンター (指定管理者 公益財団法人横浜市スポーツ協会)

〒240-0005 横浜市保土ヶ谷区神戸町129-2

電話 045(336)4633 FAX 045(336)4635

URL http://www.yspc.or.jp/hodogaya_sc_ysa