

BEAT AC TOKYO ランニングコーチ

# 荒井 輔さんによる

運動神経を高める

## かけっこ 教室

速く走るための練習のみならず  
コーディネーショントレーニングを  
取り入れた様々なスポーツに役に立つ  
練習を行います！



### 講師プロフィール

荒井 輔 (あらいたすく)

KIDS COORDINATION TRAINER  
(NESTA JAPAN)

・記録

1500m 3分46秒03  
10000m 28分50秒05

### 《主な競技歴》

2009.2010 箱根駅伝2年連続出場 (1区-3区)  
2007 関東インカレ1500m優勝  
2009 関東インカレ1500m優勝  
2010 全日本実業団選手権1500m7位  
2012 日本選手権1500m3位  
2013 日本選手権1500m6位

# 3月30日(水) ①09:30~10:30 ②11:00~12:00

妙正寺体育館(地下1階・体育館)

募集:①3歳~6歳と保護者 15組30名②7歳~9歳 15名 (先着順)

参加費:620円

申込:3月1日(火)9:00~電話申込

申込期限:3月1日(火)9:00~7日(月)まで杉並区民の方優先期間

8日(火)以降空きがある場合は区外の方も受付可

問合先 :妙正寺体育館 TEL03-3399-4224

持ち物 :動きやすい服装,室内履き,タオル,飲み物(口の閉まる容器),マスク

その他 :社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講となる場合があります

妙正寺体育館:TAC・FC東京・MELTEC共同事業体

BEAT AC TOKYO ランニングコーチ

荒井 輔さんによる

走りの技術を学ぶ

陸上

教室



速く走るための練習のみならず  
コーディネーショントレーニングを  
取り入れた様々なスポーツに役に立つ  
練習を行います！

### 講師プロフィール

荒井 輔 (あらい たすく)

KIDS COORDINATION TRAINER  
(NESTA JAPAN)

・記録

1500m 3分46秒03

10000m 28分50秒05

### 《主な競技歴》

2009.2010 箱根駅伝2年連続出場 (1区-3区)

2007 関東インカレ1500m優勝

2009 関東インカレ1500m優勝

2010 全日本実業団選手権1500m7位

2012 日本選手権1500m3位

2013 日本選手権1500m6位

3月30日(水) 13:30~14:30

妙正寺体育館(地下1階・体育館)

募集:10歳~12歳 15名(先着順)

参加費:620円

申込:3月1日(火)9:00~電話申込

申込期限:3月1日(火)9:00~7日(月)まで杉並区民の方優先期間

8日(火)以降空きがある場合は区外の方も受付可

問合先 :妙正寺体育館 TEL03-3399-4224

持ち物 :動きやすい服装,室内履き,タオル,飲み物(口の閉まる容器),マスク

その他 :社会の動向や新型コロナウイルス感染動向に応じて急遽休講となる場合があります

妙正寺体育館:TAC・FC東京・MELTEC共同事業体