

スポーツ科学センター
ARROWZ ラボ&ジム 主催

走りは科学だ！ かけっこ教室 参加費無料

2024年

8/27 土曜日

11:30-12:30

ゴールドジム東陽町体育館

対象者

走ることが好きな小学生・中学生
足が速くなりたい小学生・中学生

参加者
募集中
先着 50名

スポーツ科学を専門とした
トレーナーが科学の力でサポート！

アローズラボ・ジムでスポーツ科学を通してトップアスリートに指導をしているトレーナーが
8月27日限定で無料で出張指導！！

50m走の自己ベストタイムを
準備しておこう！

アローズラボ・ジムで使用している機器を使用して、
走らなくても50m走を予測することができます。
かけっこ教室の最後に50mの予測測定を行うので自分の
タイムを準備して速くなったか確かめよう！



かけっこ教室 無料体験会 お申込みこちら

こちらのQRコードから
お申し込みください



イベント案内

タイムスケジュール

- 11:30~11:35 当日の流れ・概要説明
- 11:35~11:40 ウォームアップ開始
- 11:40~12:10 スプリントドリル
- 12:10~12:25 レタス測定
- 12:25~12:30 クールダウン/写真撮影



レタス測定とは？



(連続ジャンプ、立ち幅跳び、ステッピング)
50m 走の予測タイムが分かり自分の弱点がわかります

持ち物

- 室内シューズ
- タオル 体験会中に使うよ！
- 汗拭きタオル
- 水筒

参加費

● **無料**

会場

ゴールドジム
東陽町スーパーセンター
(体育館)
〒135-0016
東京都江東区東陽2丁目2-20



子どもだけじゃない!?

大人もスポーツ科学を体験

／ お子様と比べることができる ／

参加してくれた保護者の皆様も体験可能！

- ジャンプ測定
- アニマル診断 (有料) 5,500円

あなたは何タイプ!?

アニマルタイプ診断ができる！

(有料：参加者割あり)

ジャンプ測定、アローズアイを使用して
あなたはどの動物タイプなのか調べることができる！

フィットネス - アニマルタイプ診断

あなたは **チーター** タイプです

動物視力と筋肉量、ジャンプが高い
あなたはチータータイプです。

視野を向上させて、アニマル
体力王まであと一歩です。



スポーツ科学センター
ARROWZ ラボ&ジム

営業時間：平日13:00~21:00 / 土日10:00~21:00
※8月9日(金)~8月15日(木)は定休日となります

☎03-6225-0322

アローズジム

検索

公式サイトはこちら

