



～走ることは運動の基本～

COZY陸上クラブ伊那

体験会を開催します！

10月22日 土



みなさんは走ることが好きですか？苦手ですか？それとも嫌いですか？
走ることは実はとても楽しいことなんです！そんな魅力を、楽しいを、たくさん感じてみませんか？
夢中になれることを見つけたい、頑張ることを見つけたい、足が速くなりたい、苦手を克服したい、
そんなみなさんに楽しさを伝えていきます！みなさんが夢中になれること、見つけましょう！

COZY陸上クラブ伊那校 体験会 10/22(土)

【場所】伊那市陸上競技場 【費用】500円

高学年クラス体験会 9:00～10:00

【対象】小4～小6

適切な身体づくりのトレーニングも加えながら、
今よりもレベルアップしよう！

小学生アスリートクラス体験会 10:30～12:00

【対象】小1～小6

基礎から学ぶ走りの動きづくり、身体作り。
将来に繋がる動きと知識を身につけよう！

COZY陸上クラブのコンセプト

わくわくする自分、可能性は無限大
基礎から学び、身につける。

●かけっこ・低学年

楽しむことを忘れず、好きな気持ちを大きく！
苦手を好きに！好きを大好きに！

●高学年、アスリート

自分の成長を感じられる陸上。
スポーツの基本となる『走る』を学び、身につけ、
1人1人が更なる高みへ！

《指導担当コーチ》



河野 瑠衣菜

(レイナコーチ)

COZY陸上クラブ統括マネージャー
陸上・スプリントコーチ



今井 沙緒里

(サオリコーチ)

陸上短距離元日本代表
テグ世界陸上選手権大会
4×100mリレー日本代表の
アンカーを務めた

COZY陸上クラブ長野

体験会への参加お申し込み・お問い合わせはお申し込みフォーム、もしくは公式LINEよりお願い致します。

TEL: 0265-95-4081



COZY陸上クラブ



公式LINE