

『パルクール』の楽しさを一緒に体験しましょう！

▶パルクールとは



カッコイイ！

“走る・飛ぶ・登る”といった動きを組み合わせた「パルクール」は、フランス発の創造的なスポーツです。まるでゲームのキャラクターになった気分で、障害物を乗り越えて進む楽しさと達成感が味わえます。当クラスでは、現役アスリートのインストラクターが丁寧にサポート。初めてのお子さまでも安心してご参加いただけます。遊びながら自然とバランス感覚や身体の使い方を学び、「できた！」という喜びを通して自信や前向きな気持ちが育まれます。

パルクールは、2024年パリオリンピックで正式種目候補に挙がるほど注目された、世界的に人気急上昇中の身体知を育むプログラムです。

▶クラスの流れ

- ▷ ①ウォーミングアップ ▷ ②基本動作・前回の復習
- ▷ ③本日のテーマ・技術の習得 ▷ ④ショートコース
- ▷ ⑤クールダウン

参加者の感想

- ・とにかく楽しい！毎回、新しい技を教えてくれる（小1）
- ・最初は、難しかったけど、続けるとできるようになりました（小4）
- ・先生がやさしい（小1）

楽しい！



▶担当講師の紹介



坪井 建太（つぼい けんた）

大学時代に慶應義塾初のパルクールサークルを仲間と共に立ち上げました。初心者も運動経験者も、皆が夢中になるこの動きの世界を、もっと多くの人に届けたい！そんな気持ちで、講師として活動を続けています。

- ・パルクール歴10年
- ・第5回パルクール日本選手権 スピード6位
- ・Final Mission 2023 スキル 3位
- ・Brisbane The Big Wall Takeover 特別賞

その他大会
入賞歴多数

相模原ドルフィンクラブでは、《パルクール》の他に、《ジュニアスイミング》《キッズダンス》《フィットネス（中学生以上）》も募集しています！
まずは、体験してみませんか？
体験をTEL or ホームページより受付しています。

神奈川県のスイミング、ダンス、フィットネス

相模原ドルフィンクラブ

ご体験やお問合せはこちらから！

TEL042-771-7333



〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本1丁目4-1

【受付時間】 平日 10:00～21:00 | 土曜（祝日含む） 9:00～17:30 | 日曜（祝日含む） 9:00～12:30 | 祝日（平日） 10:00～16:30