

GK RUN

GKRUN トレがついに始動

GK RUN

New Start

GK RUN トレの目指すこと

人生を力強く生きるためにはまず身体の土台作りから

来たる小学校受験も力強く走り抜く、5歳・6歳のための『GK run トレ』

集中力も、胆力も、全ての行動で光る凛とした佇まいも、すべては「身体の芯を鍛えること」から始まります。

毎週土曜の朝、外濠の清々しい空気の中で、「タフな心身を支える基盤」を築きませんか。

GK run トレが提供する「3つの安定」

身体の安定：美しい所作の土台となる「軸」と「連動」を習得。

精神の安定：2kmを走り切る達成感が、試験に挑む「自信」へ。

生活の安定：早朝トレーニングを軸に、規則正しい「生活リズム」を確立、朝学習も効率よく！

開催概要

対象：年中・年長児

期間：2026年 2月～3月(全8回)

開始：7:30 終了：8:15

※大変お手数をおかけして恐縮ですが、お子様をお預け後、お荷物を市ヶ谷本校4階までお届けください。

集合：外濠公園

日程：2月7日・14日・21日・28日

3月7日・14日・21日(すべて土曜日)

予備日：3月1日

参加費：22,000円(税込) 単発：3,300円(税込)

特別開催

3月8日(日)皇居ランニング 8:30～10:00

→皇居1周にチャレンジ!!

※雨天の場合は3月22日(日)に振替になります。

▶プログラム内容

A 動的ストレッチ+B陸上ドリル

A動的ストレッチとは？→動きながら行うストレッチのことです。
体を止めたまま伸ばす → 静的ストレッチ(朝は不向き)
動かしながら関節・筋肉を使う → 動的ストレッチ

神経を目覚めさせ、ケガを防ぎ、動ける体をつくります。
腕振り・姿勢・脚の運び、などを楽しみながら習得します。
※雨天時は教室内で、巧緻性を高めるコーディネーション運動を実施。

B 外濠ランニング(市ヶ谷～飯田橋)

正しいフォームを意識して走り込み、粘り強さと集中力を身につけます。
※雨天時は教室内で、巧緻性を高めるコーディネーション運動を実施。



参加特典
GRACE KINDER
オリジナルTシャツ

