

運動能力向上コース

幅広いスポーツ向けです!!



運動能力向上コースとは・・・

今流行りの“アジリティ”という言葉。聞いたことはありますか？
日本語では「敏捷性」と呼ばれ、幅広いスポーツで重要です。
日常生活だけでは獲得できない運動能力を専門的な視点から
トレーニングします!!

《活動内容》

曜日	会場	対象学年	時間	金額	
火・木	西牛谷小体育館	1～6年	18:30～19:40	1回	1,000円

2018年度 活動日

第①クール

第②クール

第③クール

4月	5月	6月	7月	9月	10月	12月	12月	1月	2月	2月
26日	31日	28日	19日	27日	18日	6日	20日	24日	7日	28日

【チケットコース】★スクール入会者以外も購入可

1クール 3,000円

※第③クールのみ1,500円

《入会金・年会費(継続費)について》
運動能力向上コースは入会金・年会費(継続費)はかかりません。

《注意事項》

- 費用は活動日当日に徴収となります。
- 体育館シューズで活動を行って下さい。
- 駐車場は体育館左奥をご利用下さい。
- 年会費(継続費)・入会金あり

サッカー以外のスポーツの方も参加できます。
参加希望日を連絡下さい!!

“アジリティの必要性”

走る・止まる・飛ぶ・ターンなどの基本動作を学習し、一瞬一瞬の
状況に合わせた正確な動作を行えるようになることで、怪我を
しにくく自由に自分の身体を使いこなせる身体を獲得できます!!

