

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	11月	12月	1月	2月	3月
26日	31日	28日	19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

《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。

全てのスポーツ少年少女対象！

1クールのお申込みは1回分お得です！

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!!

