

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	27日	18日	29日	20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。
- 年会費(継続費)・入会金あり

《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。

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!!

