

# 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	
木	西牛谷小体育館	1～6年	18:30～19:40	1回	1,000円

## 2019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
25日	30日	27日	18日	26日						

【チケットコース】★スクール入会者以外も購入可

1クールセット料金 3,000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
- 第③クールのセット料金は 2,250円

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!!

