

基礎体力向上教室



柔軟性



バランス



体幹

新たなイベントとして「基礎体力向上教室」を開講致します！

【基礎体力とは？】

「筋力」「持久力」「柔軟性」「バランス能力」などを指し、スポーツの土台となるものです。基礎体力という土台に、スポーツ技術やそのスポーツ特有の動きが積上がっていくものです。スポーツ選手に欠かせない要素であり、全ての動きの基礎的な体力となります。

【内容】

主に柔軟性やバランス能力、巧緻性(こうちせい)、体幹などを鍛え、「走る」・「跳ぶ」・「方向転換」、スポーツ技術の向上を促すトレーニングを行っていきます。

(例) 体幹トレーニング、ラダートレーニング、片足立ちトレーニングなど

日程

9月21日(土)

定員

①小学1～3年生 定員10名 ②小学4～6年生 定員10名
※申し込み状況により、定員を変更させて頂く場合がございます。

時間

①8:00～8:30 ②8:40～9:10

参加費

1000円(税込)

申込方法

フロントにてお申し込み下さい。
お支払いは開催日の前日までにフロントにてお支払い下さい。
※当日キャンセルは全額お支払い頂きます。

持ち物

動きやすい服、動きやすい靴、水筒

