

他チーム・他学区の仲間と一緒に!!



中学生のための運動教室

競技力アップ&ケガをしにくい身体を作ろう

【日程】 2023年8月8日～2023年10月10日(毎週火曜日) 全10回

【対象】 中学生(1年～3年生) 定員20名 18:45～20:00 (75分)

※定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきます



いつもとは違う環境で、たくさんの仲間と一緒にけがをしにくい身体を作って、スピード・敏捷性・柔軟性・体幹力などの運動能力アップを目指しませんか?

成長期を迎えるこの時期に、急激な身体の成長にともなって、身体が硬くなったり、自分の身体をうまくコントロールできずに今までできていた動きがしにくくなり一時的にパフォーマンスが落ちることがあります。この時期に必要なトレーニングをジュニアアスリート専門のスタッフがみなさんの身体づくりをサポートします!!



【場所】 やまびこスケートの森トレーニングセンター 第2スタジオ ほか

【受講料】 全10回 9,900円 初回に一括でお支払いいただきます
(税込み) お申込み後のキャンセルによる返金には応じかねます
別途保険料 1,000円

【指導者】 やまびこスケートの森アスリート専門指導員 (担当: 山田・高村)

【応募方法】 やまびこスケートの森トレーニングセンターにて電話受付

【問合せ】 ☎ 0266-24-5210

受付時間:火曜日～金曜日 10時～20時まで
土日祝日 9時～16時まで

【締め切り】 2023年7月30日(日曜日)まで

【持ち物】 上履き・飲み物・汗拭きタオル

【注意事項】 教室中のケガや事故については応急処置のみの対応とさせていただきます



