

ジュニアアスリートのための 冬季運動教室

競技力アップ&ケガをしにくい身体を作ろう

【日程】 2025年1月16日～2025年3月27日(毎週木曜日)

3月20日(祝日)はお休み

全10回

【対象】 小学5・6年生、中学1年生

定員12名(最少催行人数 6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



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。
この時期に必要な自分の身体を思い通りに動かすバランス能力を向上し、動的・静的柔軟性を高めてケガをしにくい身体作りをいつもとは違う環境で、たくさんの仲間と一緒にしませんか？
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】 やまびこの森トレーニングセンター 第2スタジオ他

【受講料】 全10回 9,900円 (税抜き価格 9,000円)

別途保険料 1,000円

初回に一括でお支払いいただきます

お申込み後のキャンセルによる返金には応じかねます

【指導者】 やまびこ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】 2025年1月12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

