

月曜日スポーツ教室

開催場所:フットサル羽島屋外コート※雨天中止

日程:スポーツ教室(毎週月曜日)

時間:17:30~18:30 ※3月より1クラスに変更

定員:各クラス10名

対象:幼児~3年

参加費 :500円(税込) ※3月末までは一律の料金になります

※無料体験1回

◆当日雨のため中止にする場合は2時間前にご連絡させていただきます。

◆服装・持ち物◆

・運動の出来る格好、運動靴、タオル、水筒(多めに準備して下さい)

◆内容◆

<フットサルの練習ではありません>

・リズム、バランス、変換、反応、連結、定位、識別という能力向上のトレーニングを遊びの中に取り入れながら行っていきます。

・「ラダートレーニング」とは、脳の指令を筋肉に伝える速度を上げることが主な目的としてあります。素早いステップワーク、切り返し、減速加速のトレーニングであり、運動神経を向上させる効果が期待できるトレーニングのひとつです。運動は、脳から神経を通して筋肉へ伝達されることで動作が開始されます。

リズム能力	リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ
バランス能力	バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す
変換能力	状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える
反応能力	合図に素早く反応して、適切に対応する
連結能力	身体全体をスムーズに動かす
定位能力	動いているものと自分の位置関係を把握する
識別能力	道具やスポーツ用具などを上手に操作する。

<注意>

このクラスはフットサルの練習ではありません。

いろんなスポーツをする上で必要な運動能力を向上させるための

トレーニングとして開催しますので、内容をご確認の上ご参加ください。

また初回無料体験として体験して頂けますので、お友達と一緒にご参加ください。

初回無料体験実施中！

FUTSAL HASHIMA

フットサル羽島

〒501-6293 岐阜県羽島市福寿町間島1518
(岐阜羽島コスモ スポーツプラザ内)

予約受付はフットサル羽島まで

TEL 058-394-4010