

フットサルに生きる

カラダ作り教室

◆◆日程・参加料金◆◆

金曜日（第 1,2,4,5 週目）1 回 700 円 ※都度参加になります

◆◆時間◆◆

15:00~16:00 ※遅れて参加可能

◆◆場所◆◆

小体育室

◆◆対象・定員◆◆

幼児（年中）～小学 2 年生 20 名

◆◆持ち物◆◆

運動のできる服装(ジャージ類)、運動靴(室内用)、水筒

◆◆指導者◆◆

宮スポスタッフ 中村 フットサル教室指導歴 4 年

◆◆内容紹介◆◆

初めにボールを使わないコーディネーショントレーニングを行い、運動能力向上をはかります。後半はボールを使った遊びを通じて、ボールを蹴る・止める・運ぶといった基礎技術を学びます。 ※試合形式の練習は行わないので、予めご了承ください

