

宗岡りんくす

体力向上！からだ作り&フットサル ～二本立てのよくばり教室～

何のスポーツでも大切なのは『身体の使い方や動かし方』自分の身体を支える為の【筋力】と【バランス】がポイントなのです。

今回の教室では、サッカー日本代表の長友選手も行っている体幹トレーニングやゴムチューブを使った筋力トレーニングにチャレンジ！走り方も教えます！！

フットサルは、サッカーを習っている子も初めてボールを蹴るという子も女の子も、みんな大歓迎！

埼玉県女子フットサル選抜で全国大会出場のひろコーチが、アツく楽しく笑顔で、からだ作りとフットサルを指導します。

日時：9/9(土)・10/7(土)・11/11(土)

9:20受付 9:30開始～11:30終了(予定)

ところ：宗岡小学校 体育館

対象：小学1～6年生

定員：先着15名

参加費：無料

持ち物：体育館シューズ・飲料・タオル

忘れないでね！！



【講師プロフィール】

小美野 浩世(こみの ひろよ)

《選手歴》

関東女子フットサルリーグ、埼玉県女子フットサルリーグにて選手として活躍(全国大会4回出場)現在は引退。

《指導歴》

足が速くなるスピードレベルアップスクールコーチとして3年、指導を経験(サッカースクール、フットサルスクールコーチとして現在も指導をしています。JFA公認サッカーD級ライセンス)



お申し込み方法

宗岡りんくす事務局へ、必要項目を記載してメールにてお申し込み下さい。
muneoka@linksweb.jp (右のQRコードもご利用いただけます。)

●件名:からだづくり&フットサル参加

●内容:参加者氏名・ふりがな・学校名・学年・保護者名・緊急連絡先(電話番号)

※「@linksweb.jp」のドメインを受信できるよう設定してください。



MAIL

宗岡りんくすのホームページ(<http://www.linksweb.jp/>)にもチラシを掲載しております。