

《運動機能向上 ファンクショナルベーストレーニングスクール！！》

～第1弾 横浜市都筑区教室～

『もう少しスポーツが上手になりたい!』、『もっと速く走りたい...』、『チームに貢献したい!』等、悩みを抱えている子供たち、ご父兄の皆様のご希望を少しでも叶えられるよう、お手伝いをさせて頂ければと思います。詳細をご覧頂きまして、ご参加の程お待ちしております。

～オープン記念会員特典～ 各クラス入会者全員、入会金無料!!(定員に達し次第終了)

～主な内容～

*基本項目確認

- ①姿勢チェック…大切な確認事項です。
- ②柔軟性チェック…可動域の確認です。
- ③走り方チェック…動きの確認です。

*SAQTトレーニングの実践

- S) スピード…重心移動の速さ
- A) アジリティ…身体をコントロールする能力
- Q) クイックネス…刺激に反応し速く動き出す能力

*他、レジスタンストレーニング、持久力、
ユオーディネーショントレーニング など

株式会社 ピセラスポーツ

【担当】笹木 郁男(株式会社ピセラスポーツ代表取締役)

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定 パーソナルトレーナー
日本ファンクショナルトレーニング協会認定 ファンクショナルトレーナー
一般社団法人 日本ランニング協会認定 かけっこアドバイザー

《スクール練習日/時間》 都筑区教室 第1、第3水曜日(原則月2回の練習)

①16:00～16:50(小学1～6年生) ②17:00～17:50(小学4～6年生)

③18:00～18:50(中学生以上) *各回、定員6名の少人数制!

《会場》SODA STYLE DANCE STUDIO(都筑区中川中央1-34-15 N SQUAREビル2F)

お問い合わせ 【電話】 048-940-9757(ピセラスポーツ事務局)

【mail】 sasaki@pisera-sport.com

料金 入会金 6,500円/年会費 3,500円/月会費 6,500円(税込金額)

