

《運動機能向上 movement トレーニング! Sasaki 研究所》

～川崎教室のご案内～

『もっと速く走りたい…』、『チームに貢献したい!』、『もっと自由に体を操りたい!』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。

～新規会員入所特典～ 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～

力学、解剖学、生理学を土台に、
「安全で思いのままに楽しく、効率良く」動き、
「誰でも出来る!」を、ゴールに、感覚を鋭敏にする事を目標とします。

- ① 股関節の正しい使い方
- ② コンビネーション
- ③ ラテラル
- ④ 減速と加速
- ⑤ 動き出し 等

*SAQ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、
コ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 Sasaki 研究所 所長)

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

movement コーディネーター

《スクール練習日/時間》 川崎教室 不定水曜日 (原則月 2 回の練習)

① 15:00～15:50 (小学 1～3 年生) ② 16:00～16:50 (小学 4～6 年生)

*各回、定員 8 名の少人数制!

《会場》川崎市民プラザ (川崎市高津区新作 1-19-1)

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 5,500 円 (税込金額)

