

# アジリティー練習会

by



マーカーを使った素早いステップワーク、ダッシュ＆ストップ動作、キレのある体の切り替え、素早いターンなど動きの速さと正確性を高めるアジリティー（敏捷性）練習会を行います。（サッカー、バスケの外傷予防プログラムも行います）

スペースの都合で当スタジオではできないので、全力で走る感覚や距離感を実践的に覚えるべく、体育館にて行います。

主に球技系スポーツや前後左右の動きを求められる競技をされている方には必須のトレーニングです。小学生と中学生以上で分けます。それぞれ 15 名程度。

ご兄弟、お友達を誘って頂いて OK！

**★集合場所** 太子町立総合スポーツ公園 体育館メインアリーナ (2F サブアリーナ)

**★日時** 当院 HP を参照 <https://www.toujoumethod.com/agility>

1部 PM 6:00~7:10 小学生 (3~6 年生)

2部 PM 7:30~8:40 中学生以上

**★持ち物** 動ける服装、室内シューズ、Finoa 体幹チューブ、タオル、飲み物

**★参加費** Finoa 体幹チューブお持ちの方 1人 300 円

お持ちでない方 1人 500 円 (レンタルします)

お申込みは電話、又は当院 HP のメールフォームから「参加者氏名、年齢、体幹チューブの有無」を記載して送信して下さい。

参加費は当日お支払い下さい。**申し込み期限は練習 1 日前まで！**

## ※注意事項

- ① 1ヶ月に 1 回程度、定期的に行います。
- ② 室内シューズは学校で使用している体育館シューズなどで OK です。裸足は厳禁！ケガします！
- ③ Finoa 体幹チューブ購入希望の方はご連絡下さい。1 本 1,000 円 (税込)

※感染対策のため以下の記入＆提出を当日にお願い致します。

*Therapy&TrainingStudio*

## ～申し込み書～

氏名

年齢

住所

当日の体温

東上療術院

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

0721-98-6009

当日の連絡先 090-4569-2475