

トレイクジュニアクラブ

中学生を対象にスピード・アジリティ(敏捷性) クイックネス(俊敏性)・筋力トレーニング、バランス等の全てのスポーツの基礎となる能力を向上させるプログラムです。

★SAQトレーニング★

S...スピード A...アジリティ(敏捷性) Q...クイックネス(俊敏性)

★筋力トレーニング★

トレーニングチューブ、自重等で負担をかけ筋力を向上

★コーディネーショントレーニング★

競技能力(定位・識別・反応・変換・連結・リズム・バランス能力等)を向上

★バランストレーニング★

不安定なものの上に乗ったり体を支えたり等バランス能力を向上

日時：令和2年2月 8日(土)、22日(土)
令和2年3月 7日(土)、21日(土)

時間：14時30分～(60分)

場所：トレイクかたがみ(多目的ホール)

料金：潟上市民400円 市民外600円

持ち物：内ズック・タオル・飲み物等



※初回のみ登録申請書に保護者による同意書の記入が必要です

お申し込み・お問合せ：潟上市防災・健康拠点施設トレイクかたがみ

〒018-1502 潟上市飯田川下虻川字井戸沢41

☎018-853-0056