

ムーブメントクラス

身体を動かす能力を養う「専門特化型クラス」

・ムーブメントクラスとは？

「走る」「止まる」「動き出す」といったサッカーだけでなく様々な運動に要求される基本的な身体能力『ムーブメントスキル』を専門的にトレーニングするクラスです。スピード、アジリティスキルを向上させ、友達に差をつけよう！

・開催日程に関して

第1期 全7回 (対象：小学4～6年)

9月

2日(木) 17:00-18:00
9日(木) 17:00-18:00
16日(木) 17:00-18:00
30日(木) 17:00-18:00

10月

7日(木) 17:00-18:00
14日(木) 17:00-18:00
21日(木) 17:00-18:00
※10月28日は予備日となります

<担当コーチ>

齋藤 尚志
(さいとう なおし)



みんなに会えることを
楽しみにしています!!

資格：
日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー
日本SAQ協会認定 レベル2インストラクター

FC町田ゼルビアフットボールスクール
スペシャルクラス コーディネーションコーチ

【開催場所】ゼルビアフットサルパーク (町田市小野路町 1701)

【定員人数】15名

【参加料金】9,800円 (保険料・税込)

※入会金はかかりません

※ご入会后、スクールウェアの購入は必要ございません

8/31までの
お申し込みで参加料金
1,000円OFF!!

・参加申し込み方法に関して

「school@zelveia.jp」宛にメールにて、下記の内容を記載の上、お申し込みください。
参加お申し込みは先着順となります。

件名：「ムーブメントクラス」

本文：参加されるお子様のお名前、学年、性別、緊急連絡先



<お問い合わせ先>

町田ゼルビアスポーツクラブ 「ムーブメントクリニック」担当：齋藤

TEL：042-735-6120 (平日 11:00-18:00) MAIL：school@zelveia.jp

『ムーブメントクラス』

【目的】

相手の動きを予測し、自分の身体を思った通りの速さ、強さ、方向に調整できる能力を獲得する

【内容】

- ・スピード能力の向上
→ミニハードルやプライオメトリクスといった方法を用い、
重心の移動をスムーズに行えるようにする
- ・アジリティ能力の向上
→止まる、動き出すなどの運動時に身体をコントロール出来るようにする
- ・クイックネスの向上
→相手やボールなど、外的の刺激に反応し、素早く動き出せるようにする

【日程】

第一期（全7回）

9月 2日（木） 9日（木） 16日（木） 30日（木）

10月 7日（木） 14日（木） 21日（木） （予備日 28日（木））

1日目 「アイスブレイク、測定・評価」

2日目 「スピードトレーニング（トップスピード維持）」

3日目 「スピードトレーニング（加速）」

4日目 「アジリティ（バランス、コントロール）」

5日目 「アジリティ（アクション、リアクション）」

6日目 「総合演習（クイックネス）」

7日目 「総合演習、測定・評価」

【場所】

ゼルビアフットサルパーク

（町田市小野路町 1701）

【定員】

15名

【参加料金】

¥9,800 （保険料込み）

※入会金不要

※スクールウェア購入不要

※8月末までのお申込みで参加料金 1000円 OFF！

※単発利用可能

料金¥2,000

（定員に達している場合、お断りさせていただく場合がございます。）

【お支払い方法】

町田ゼルビアスポーツクラブに通われている方はご登録口座より引落
一般の方はお振込みにてお支払いいただきます。

※単発参加の方は当日現金でお支払いください。

【振替について】

悪天候などにより2回以上中止になった場合、FC町田ゼルビアフットボールスクールのスタンダードクラス、もしくはアドヴァンスクラスに振替としてご参加いただけます。