

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」

SINCE 1989

・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2期 全7回 (対象：小学4～6年)



11月

4日(木) 17:00-18:00
11日(木) 17:00-18:00
18日(木) 17:00-18:00
25日(木) 17:00-18:00

12月

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

※12月23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

お申し込みに関して

ご参加の方法は
下記の2通りあります

入会金無料

指定ウエア
購入不要

<全日程にご参加の方>

【参加料金】

9,800円 (保険代・税込)

【申込み方法】

「school@zelveia.jp」へメール

件名「ムーブメントクラス」

本文→参加されるお子様の名前、学年、性別、緊急連絡先

【割引特典】

10/28に開催の体験会に参加で
1,000円オフ!!

<単日でご参加の方>

【参加料金】

1,500円/回 (保険代・税込)

【申込み方法】

予約サイト「LaBOLA」より予約



左のQRコードからサイトへ
アクセスし、参加できる日を
カレンダーで選んで、ご予約
可能です!!

<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】

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身につけ、相手の動きを予測、反応し動き出せるようにする

【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2期 (全7回)

11月 4日(木) 11日(木) 18日(木) 25日(木)

12月 2日(木) 9日(木) 16日(木) (予備日 23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」

(内容は変更となる場合がございます。)

【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

※第1期より継続してご参加される方は¥1000 OFFにてお申込みいただけます。

※新規の方は10月末開催予定の体験会ご参加で¥1000 OFFとなります！

※単日参加可能

料金¥1,500

単日参加は下記よりご予約ください。

(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。)



[ゼルビアフットサルパークの詳細情報 - LaBOLA 総合予約](#)

【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。

※単日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。