

# 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3期 全7回 (対象：小学3～6年)



## 1月

13日(木) 17:00-18:00

20日(木) 17:00-18:00

## 2月

10日(木) 17:00-18:00

17日(木) 17:00-18:00

24日(木) 17:00-18:00

## 3月

3日(木) 17:00-18:00

10日(木) 17:00-18:00

※3月17日(木)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】

12/23(木)または1/6(木)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3期 (全7回)

1月 13日(木) 20日(木)

2月 10日(木) 17日(木) 24日(木)

3月 3日(木) 10日(木) (予備日 17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2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**

- ・12月23日（木）ムーブメントクリニック、
- ・冬休みサッカー教室ムーブメントクラス、
- ・1月6日（木）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。）

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】**

ムーブメントクラスをお休みされた場合、または悪天候などにより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。