

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)

4月

7日(木)17:20-18:20
14日(木)17:20-18:20
21日(木)17:20-18:20
28日(木)17:20-18:20

5月

12日(木)17:20-18:20
19日(木)17:20-18:20
26日(木)17:20-18:20

※6月2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】フットボールパーク町田

(町田市金森東1-17-1 朝鮮学校グラウンド)

【定員人数】 15名

【参加料金】 9,800 円 (保険料・税込)

入会金不要

指定ウェア
購入不要

・参加申し込み方法に関して

「school@zelvia.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：①参加されるお子様のお名前

②学年

③性別

④緊急連絡先

『3月24日ムーブメントクリニック』
『春休みサッカー教室
ムーブメントクラス』

ご参加の方は

¥1000 OFF!

<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：044-578-1977 (平日11:00-18:00) MAIL：school@zelvia.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1期(全7回)

4月 7日(木) 14日(木) 21日(木) 28日(木)

5月 12日(木) 19日(木) 26日(木) (6月2日 予備日)

1日目 「アイスブレイク、アジリティ(コーディネーション)」

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(アクション)」

5日目 「アジリティ(リアクション)」

6日目 「スピード&アジリティ」

7日目 「総合演習(クイックネス)」

(内容は変更となる場合がございます。)

【場所】

フットボールパーク町田

(町田市金森東1-17-1 朝鮮学校グラウンド)

【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

※2021年度ムーブメントクラス第3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

・ 3月24日(木)ムーブメントクリニック

・ 春休みサッカー教室ムーブメントクラス ご参加で ¥1000 OFFとなります！

※単日参加可能

料金¥1,500

単日参加の際はメール (school@zelvia.jp) もしくは PiCRO にてご連絡ください
(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。)

※他クラスからの振替での参加も可能です

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。