

「蹴女」活動開始！！



HJSC関係者のお母様向けのサッカースクールを行います



ボール扱い中心の無理のない強度のメニューをご用意しておりますので「運動したいけどサッカーはやったことない」「参加しても大丈夫かな…」という方でも安心してご参加いただけます。
日頃の運動不足、または毎日の家事による偏った運動を解消し、サッカーを通じて、健康な体づくりをしませんか？

概要



○対象

- ◇浜田山JSC関係者とその紹介者で中学生以上の女性
- ※浜田山JSC関係者とは…クラブ員、スクール生、OB・OGの女性保護者と姉妹(中学生以上)です。

○料金

- ◇1回500円を予定

○日程・時間

- ◇月1回程度を予定しています。
- 詳しい時間帯はクラブメール、ホームページでのお知らせとなります。

○持ち物

- ・運動のできる服装(更衣場所はございません。)
- ・サッカーに適したシューズ(運動靴でも可)
- ・(できれば)4号球…あるボールを全員で使用するかたちをとらせて頂きます。
- ・(できれば)すねあて+そのためのサッカーソックス的なもの

○内容

- ・無理のない強度からの体の動きづくり
- ・ボール扱い中心のメニュー
- ・ミニゲーム(極力安全に楽しめるルール設定から行います)
- ※全て4号球で行います。

○免責事項

- ◇怪我にかかるものは自己責任・自己負担
 でお願ひ致します。
 (応急処置は致します。)

[ホームページ QRコード]

