

身体能力向上コース



コース概要

開催：第2、4日曜日
場所：高司グラウンド
時間：18:20～19:40
対象：小1～小3
月謝：5,400円

※雨天や施設利用が出来ない場合は
第1、3、5日曜日に振替致します。
但し、個人都合によるお休みの
振替はありません。

コース説明

ステップワークや空間認知能力を
意識した、身体基礎能力及び
判断力を鍛えるコースです。
幼少期から基礎能力向上を行う事は
スポーツを行う上で重要であり、
幼少期の身体経験が将来の
身体能力に直結致します。
運動神経を司る神経系の発達は
9歳までに成人の80%分が
完成してしまいます。

練習場所

高司グラウンド

住所：宝塚市高司4丁目

