

体幹・アジリティスクール



コース概要

開催：第2/第4 月曜日

場所：宝塚市内体育館

時間：18:20～19:40

対象：小3～中3

定員：36名

月謝：5,000円

※月謝は税別表記です。

※無料体験は1回可能です。

※年間24回開催保証。

コース説明

スポーツ界では体幹が重要だと言われるようになりましたがアリバの体幹はサッカーに活かせる体幹を行います。またサッカーにおいてスピードは重要で特にアジリティが重要です。スクールでは体幹トレーニングを行いそれをサッカーで使える速い動き(アジリティ)の中で出せるトレーニングを行います。

練習場所

宝塚市内体育館

住所：総合体育館 宝塚市小浜1丁目
末広体育館 宝塚市末広町3

