

総合型地域スポーツクラブ

# ライズはしかみ

令和3年度4月号

親子で楽しく♪

## うんどうあそび教室

5月から7月まで「親子で楽しく♪うんどうあそび教室」を開催致します。全5回の教室ではそれぞれテーマを決め、確実に運動能力が向上する内容になっています。

親子で身体を動かす事の楽しさを知り、お父さん、お母さんも日頃のストレスを運動で発散しましょう。

### ◆5/16(日)「バランスディスク遊び」

→大人も子供も楽しくバランス能力を鍛えることが出来ます。

### ◆5/23(日)「袋を使って運動遊び」

→袋を使って基礎的な運動能力を高めることが出来ます。

### ◆6/13(日)「ビフス遊び」

→ビフスに乗ったり、ビフスを投げたりビフス1枚で楽しく遊びます。

### ◆6/27(日)「ボール遊び」

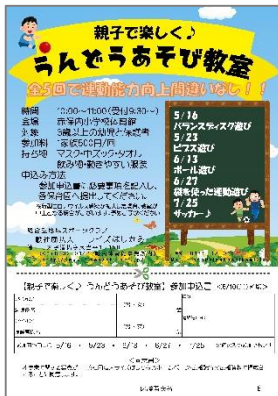
→ボールを使ったバランスレーニングやゲームを行います。

### ◆7/25(日)「サッカー遊び」

→ドリブルで障害物をよけたり、かっこよくシュートしたり、親子で楽しくサッカーをしましょう。

お申込み方法や詳しい情報につきましてはチラシを各保育園に配布致しますのでご覧ください。

たくさんのご参加お待ちしております!!



## レヴァンテFCコーナー

どんな活動をしているか  
少しだけ紹介します!!

- ・低学年と高学年で別れて練習しています。
- ・毎週火曜日にフィジカルコーチとゴールキーパーコーチが専門的な内容を指導しています。

「ゴールキーパートレーニング」  
様々な形のボールを使用しながら、反応スピードやシュートセーブ技術を練習しています。

「フィジカルトレーニング」  
ラダー・ミニハードル・ゴムチューブ・ヨガマットなどを使用して、サッカー選手に必要な体幹とステップワークを専門的な視点から指導しています。

※楽しくて充実した練習を毎日行っています。



Levante FC 階上  
「仲間」募集!

「サッカーが大好きな子どもたちを募集しています!」

「ゲーム紹介」  
Levante FCでは、サッカーの楽しさを伝えるために、様々なゲームを行っています。例えば、サッカーの基礎知識を学ぶためのクイズや、サッカーの歴史を学ぶためのゲームなどがあります。

「ゲーム紹介」  
Levante FCでは、サッカーの楽しさを伝えるために、様々なゲームを行っています。例えば、サッカーの基礎知識を学ぶためのクイズや、サッカーの歴史を学ぶためのゲームなどがあります。

| Levante FC 階上           | Levante FC キッズコース       |
|-------------------------|-------------------------|
| 対象年齢: 5歳以上              | 対象年齢: 5歳以上              |
| 練習時間: 毎週火曜日 18:00~19:00 | 練習時間: 毎週火曜日 18:00~19:00 |
| 練習場所: 階上体育館             | 練習場所: 階上体育館             |
| 費用: 月謝 1,000円           | 費用: 月謝 1,000円           |
| 入会費: 500円               | 入会費: 500円               |
| ユニフォーム: 別途購入            | ユニフォーム: 別途購入            |
| その他: サッカーボール、シューズ、水筒など  | その他: サッカーボール、シューズ、水筒など  |

お問い合わせ: 090-1234-5678

## 新規会員大募集!!

ライズはしかみでは、様々な教室を行っています。

- ・思いっきり身体を動かしたいお子さんに!!
- ・親子で一緒に身体を動かしたいご家族に!!

各教室の詳細は、ライズはしかみのHPをご覧ください。

