

元気なシルバー

チャレンジアップトレーニング

脳を刺激して
運動神経UP
判断力UP!!

もうワンランク上のトレーニングで、
理想の自分へ近づきましょう

令和6年5月7日～6月25日

9:30～10:50 毎週火曜【全8回】

- 【会場】 世田谷区立総合運動場 陸上競技場内
ウォーミングアップ場(大蔵4-6-1)
- 【対象】 60才以上でチャレンジ精神のある方
- 【定員】 20名(先着)
- 【参加費】 8,000円
- 【講師】 世田谷フットボールアカデミー講師(1名)



お申し込みはこちら

↓↓↓



【理想の自分】

《効果》

- バランス力や調整力の習得
- 自分の体を自由にコントロール
- 運動がしやすい体づくり
- 健康的な日常生活を!

【トレーニング】

《プログラム》

- サッカーのトレーニング理論
- マーカーを使ったステップやボール等を使ったコーディネーショントレーニング

【現在の自分】

- 最近つまづきやすいわ..
- 足腰を強化したいなあ

主 催：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団 協 力：(株)FOOT

お問合せ：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団
Tel. 03-3417-2811 Fax. 03-3417-2813



公益財団法人
世田谷区スポーツ振興財団