

体操コースで体の動かし方を覚えた新 1~2 年生を主な対象とし、新しいクラスを開設します。

NEW



MIX クラス

たいそウ×レスリング



エフジェイをもっと楽しくする！！

1. 体育授業のお手本になる！
授業で学ぶメニューを先行習得し、体育を得意にする。
2. 体幹(胴体部分)・反射神経の向上。身体能力を高め、競技スポーツに向けた体力づくり。
3. レスリングコースへの橋渡し。
競技に挑む前に、楽しさを感じ取り、上達欲求・勝利欲求を芽生えさせていく。

練習メニュー例

- ① サーキットトレーニング
- ② 縄跳び
- ③ マット運動
- ④ 2人組トレーニング
- ⑤ レスリング技術練習
- ⑥ 対戦ゲーム

【活動目標】

1. 大きい声であいさつができる。
2. 落ち着いて人の話を聞ける、
見ることができる。
3. 6月、わんぱく相撲大会(弥彦神社)出場
4. 11月、レスリング北信越大会(新潟)出場
(年1~2回、ローカル大会出場)

~ミックスクラス詳細~

プレオープン

日時 3月4日(土)10:15~11:30

以後、毎週土曜日 上記時間に活動。
大会ほかイベントと重なった場合は、
お休みになります。

4月以降、順次新入会員参加予定

場所 エフジェイ道場 1階フロア

費用 月額 2,200円(税込み)

※3月末現在の会員様は、6月末まで現在の
会費のみで参加可能です。
体操・ミックス、2つのクラスを参加できます。

