

今年の冬は寒さが厳しい～

体力アップで乗り切りましょう！！

< 短期集中 体力アップ大作戦 >



色々な運動をアレンジして体力アップを図ります。

寒い冬こそ体づくりには大事な季節です。

屋内でゴロゴロせずに戸外でファイト～～～です。

1. 実施コース

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
火曜コース	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/20	3/27
木曜コース	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/22	3/29
金曜コース	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/23	3/30

2. 時間帯 及び 各コースの定員

- 各コース 17:00 ～ 18:00
- 各コース 最大10名まで (小学校1年生 ～ 6年生)

3. 内容

かけっこ、サッカー、縄跳び、アスレチックなどを組み込んだ体力づくりプログラム

4. 会場

光が丘公園陸上グラウンド (練馬区) 又は 城北公園 (板橋区)

※ ご自宅近くの会場も可能ですが、その場合は別途に指導者交通費がかかります。

(西武池袋線 大泉学園駅 ⇄ 最寄りの駅までの公共交通機関利用費)

5. 指導者

ミストラルスポーツクラブ (代表) 大山 智

6. 持ち物、服装など

- 運動ができる服装、靴

(防寒の上着、帽子、手袋、ネックウォーマーなど)

- ・ 水筒、タオル
- ・ 縄跳び
- ・ サッカーボール（必要な際は事前にお知らせいたします）

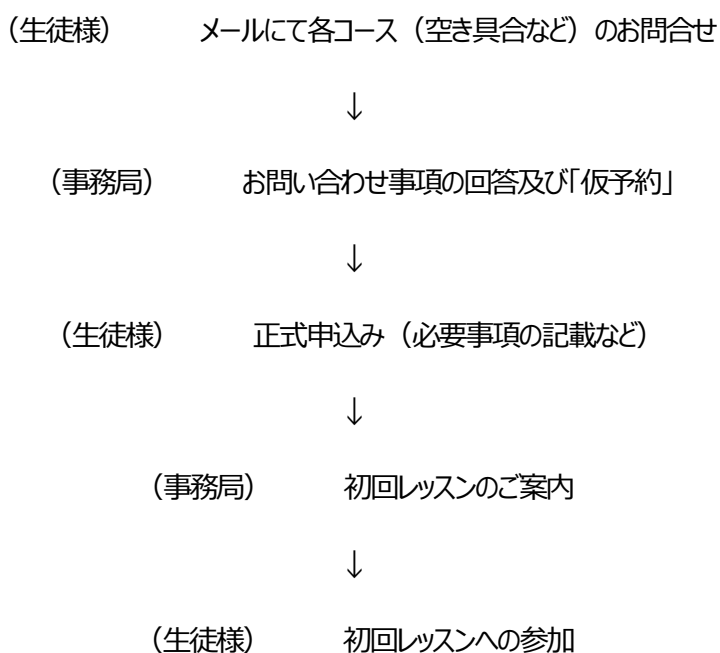
7. 料金及び割引制度

コース	回数	レッスン料金（円）
フル	全7回	10,000円
スポット	1回のみ	1,500円

8. 割引制度

割引	生徒（人）	コース料金（生徒1名様）
コンビ	2人	10,000円 → 9,000円へ割引
トリプル	3人	10,000円 → 8,000円へ割引

9. 申込みまでの流れ



10. お問い合わせ

ミストラルスポーツクラブ

（代表） 大山 智 まで

（メールアドレス）

mistral.sports.club@gmail.com