

高岡英夫／松井浩



ゆるサッカー
トレーニング
55

日本人が世界一になるための



サッカー ゆるる

トレーニング in 松本

2019/3/24.SUN

信州スカイパーク体育館 サブアリーナ

人気サッカー漫画「フットボールネーション」の科学指導をしている高岡英夫先生が日本サッカーのレベルアップのために考案した「サッカーゆるトレーニング」テレビでも紹介された事で現在大反響のメソッドが松本で体験できます！

「身体をゆるめる」「センター・球軸を通す」「ハムストリングスと腸腰筋を使いこなす」など真のフィジカルを鍛えるプログラムです

開催日時

平成31年3月24日(日)
松本平広域公園 信州スカイパーク 体育館
①10:00～12:00 ②13:30～15:30
同内容で行います
①、②どちらかをお選びください

参加資格

※①・②を満たしている方となります
①小学5年生以上で、ケガ等なく通常にサッカー(運動)ができる方
②サッカーをされている方、またはその保護者、サッカー指導者、トレーナー(見学のみ、撮影等はお断りします)

持ち物

ボール／上履き／長ズボン(短パン・ハーフパンツ不可)

その他

講習時のケガ等については一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

講師

NPO法人 日本ゆる協会公認
サッカーゆるトレーナー 大久保貴弘 氏

参加費

一般 3,000円
skIpまつもと会員 2,500円
歓喜 石田レッスン生 1,500円

お申込み・お問い合わせ

お名前／年齢／参加時間①or② を以下の電話またはEmailによりお知らせください
※定員になり次第締め切らせていただきます

【TOYBOX運営本部】

☎ 0263-40-3601 (担当:篠原・高木)
Email shinohara@toybox-net.jp

または
【信州スポーツ整体 歓喜(うれしき)】
☎ 0263-50-6650 (担当:石田)
Email ureshiki-217@crest.ocn.ne.jp



TOYBOX



うれしき