

SKIP×バスケットボール

9月21日(月祝) 14:00~15:00(小学生)

15:00~16:00(小学生~中学生)

各コース定員 8名



ライフキネティック®

SKIPとは・・・

ライフキネティック(「運動」と「脳トレ」を組み合わせたトレーニング)を取り入れた「遊び」の中で運動神経を鍛える教室です
運動の基本が身につくのはもちろん、
脳機能の向上により、集中力UP、
パフォーマンス力の向上が期待できます

広い視野をもつ

コート全体を見れるようになりたい!

空いたスペースを見つける!

焦点を合わせる

ゴールとの距離感をすぐに把握する!

ボールを確実にとる!!

スムーズな動き

指示されたことを、すぐにできる!

(カラダの反応、脳の理解力)

素早い切り替え

オフェンスとディフェンスの切り替え!

相手の動きに素早く反応する!

技術練習ではないけれど、

スポーツに必要な、判断力・知的瞬発力

視野の拡大能力につながる!!

試合に活かせる力!

バスケットが大好きな人

やってみよう!!



参加費:1,100円(税込)*会員、非会員問わず

2020年8月30日(日)12:00~申込開始!

当スクールフロントにて、申込用紙に必要事項をご記入いただき、参加費と一緒に申込みください