



プラセール・フットサル・スクール ストレッチ&走り方教室のご案内

プラセール・フットサル・スクールのストレッチ&走り方教室を開催します。やまおく体操を実践されているトレーニングセンター・ザ・ハートのトレーナーを講師として招いて指導していただきます。やまおく体操は神経筋制御理論に基づいており、数多くのプロスポーツ選手や世界レベルのアスリートが取り入れています。四国フットサルリーグで活躍しているプラセールフットサルクラブのウォーミングアップにも取り入れています。

フットサルやサッカーに限らず、あらゆるスポーツをされているお子様にとって大変貴重な機会になると思います。是非この機会にご友人お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【 内容 】

プロスポーツ選手も実践するやまおく体操に基づいた怪我をしないストレッチとリカバリーの方法
体のバランスを整え、力を無駄なく効率よく伝える走り方

※ フットサルは行いません

【 対象 】

小学 1～6 年生及び中学 1～3 年生

【 日時 】

12月26日(火)

第一部：17:00～18:00(60分) 定員 25名(最少催行人数 5名)

第二部：18:20～19:20(60分) 定員 25名(最少催行人数 5名)

※ 第一部と第二部は同じ内容です。ご都合のいい時間帯をお選びください

【 会場 】

高松市牟礼総合体育館 (高松市牟礼町牟礼 1 5 2 - 1 0)

【 参加料金 】

スクール生： ¥1,080

一般： ¥1,620

お子様をご参加される場合、保護者様は無料でご参加いただけます。お子様だけでのご参加でも問題ありません。保護者様もご参加される場合は保護者様のご予約は必要ありません。

参加料金は当日、現金でお支払いいただきます。お釣りの出ないようにご用意いただけますようお願いします。

【 申込方法 】

1. 予約サイトへアクセス <https://coubic.com/placer>
2. 予約ページの中からイベントを選択
3. 内容を確認し「予約を進める」をクリック
4. 連絡先を入力して「完了」をクリックすれば予約完了となります

※ 氏名はお子様の氏名を入力してください

【 持ち物 】

上履き、飲み物

激しい運動は行いませんので、温かく動きやすい服装でご参加ください。

【 注意事項 】

- ※ 参加されるお子様全員にスポーツ保険の適用がございます。
- ※ イベント当日の事故や怪我につきまして応急処置は行いますが、その後は保護者様の責任において対応をお願いします。
- ※ イベント中に撮影した写真を弊社プロモーション素材等に使用させていただく場合がございますので、予めご了承ください。

【 キャンセル 】

キャンセルされる場合は予約完了後に配信されるメールよりキャンセルができます。

※当日キャンセルの場合のみ、キャンセル料として参加料の全額が必要となります。支払い方法は追ってご連絡します。

【 講師 】



矢野 麻衣さん

トレーニングセンター・ザ・ハート トレーナー

「ストレッチや走り方を通してカラダの上手な使い方をお伝えします。短い時間ですが、自分のカラダに興味を持ち、学ぶきっかけになれば…と思っています。よろしくをお願いします！」



谷口 聡美さん

トレーニングセンター・ザ・ハート トレーナー

「成長期のお子さんも、運動不足のお父さんも、家事や子育てで肩こりや腰痛に悩むお母さんも、やまおく体操で怪我のない、バランスのとれたしなやかなカラダに！一緒に楽しく動かしましょう♪」

トレーニングセンター・ザ・ハート

HP : <http://yamaokutaisou.jp/>

【 連絡先 】

特定非営利活動法人 プラセール・スポーツ・ソサエティ

HP : npo.placer-futsal.jp

e-mail : info@placer-futsal.jp