

サーキット トレーニング

サーキットトレーニングってなに？

サーキットトレーニングとはサッカーに必要な「基礎技術の強化」と「基礎体力作り」の向上を目指したトレーニングメソッド。メニューは各年代の特性により異なりますが、ここでは、フェイント、ボールタッチ、シュート、ターン、スプリント、ジャンプなどさまざまな運動様式を組み合わせたステーショントレーニングを効率的に行うことで短時間で多くの効果を得ることにつながります。



概要

【開催日時】

2021年1月10日(日)

U9 (小学1年～3年) 11:00 - 12:15

U12 (小学4年～5年) 12:45 - 14:00

【参加費】1,650円 / 各回・税込

【定員】20名 / 各回 ※先着順

【会場】ファンルーツパーク芦花公園

東京都世田谷区粕谷 1-7-26

【申込】

以下申込フォームよりお申込みください。

<https://forms.gle/C2R96mXuhBvsfxZq5>

【お問合せ】

ご質問などは

info@funroots.net までご連絡ください。



■参加条件 (①～⑥に該当しないこと)

①体温 37 度以上 (家を出る際) ②鼻水、鼻づまり ③のどの痛み ④咳 ⑤同居家族に①～④と感染症等の症状が見受けられないこと。

■参加同意事項 * ご参加頂いた場合、下記同意したものとみなします。

1) 施設にお越しいただいた際も再度検温を行います。37 度を超える場合、ご参加をご遠慮いただきます。

2) コロナウイルスに感染しないよう最大の注意を払います。

しかし、万が一感染した場合は自己責任とし、弊社は一切の責任を負わないものとします。

3) 移動中は必ずマスクを着用ください。

4) 咳エチケットを遵守ください。

5) ケガなどは応急処置をいたしますが、各家庭で加盟している保険で対応し、弊社は一切の責任を負わないものとします。