

平成30年度 第6回

悠々フットサル レポート

7月21日(土)白石区体育館

No.4

悠々フットサルクリニック①

「健康づくり」「生涯スポーツ」「今からでも始められるフットサル」～をテーマにした悠々フットサル♪
今シーズン初の、クリニックです。

今回は体幹を鍛えるトレーニングを中心に行いました。ダイエット効果も期待できそうです！！！！
手と足を使ったパス練習では、脳と体を同時にトレーニング出来ました。難しかったなあ～(笑)
体や脳を鍛える事を、楽しみながらやれる!! これが、継続の基本ですね♪

《集合写真》

今回は19名の方に
参加していただきました!!
暑い中のご参加
ありがとうございました。



《トレーニング・ゲームの様子》



次回の悠々クリニックは、8月11日(土)同じく**白石区体育館**となります。
たくさんのご参加をお待ちしています。