

平成30年度 第6回

悠々フットサル レポート

8月11日(土) 白石区体育館

No.5

悠々フットサルクリニック②

「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♪
今回は2回目のクリニックです。

まずは、使っている筋肉を意識しながらの体幹トレーニングからスタート!!!

次に、足裏を使った、ボールコントロール。

最後は、みんなで楽しく、ミニゲームです♪ とても充実した3時間になりました♪

《集合写真》

今回は10名の方に
参加していただきました!!
お盆のお忙しい中、
ご参加いただき、
本当にありがとうございました!!!



《トレーニング・ゲームの様子》



次回の悠々フットサルは、**9月22日(土)**同じく**白石区体育館**となります。
交流戦です!!! たくさんのご参加をお待ちしています。