

平成29年度 第5回

悠々フットサル レポート

N02

6月3日(土) 白石区体育館

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!今回からクリニックが始まりました。第1回目は体幹トレーニングとパスの基本練習を行いました。体幹を鍛えて、怪我をしない身体づくりはこれからもフットサルを続けていくためには必要なことであることを改めて実感いたしました。

《集合写真》

今回は23名の方に参加
していただきました!!



《トレーニング・ゲームの様子》



次回は悠々クリニック、7月15日(土) 白石区体育館となります。参加をお待ちしています。