

世界の一流選手も「ヨガ」を実践している

サッカー×ヨガ クラス **開催決定!!** ヨガでパフォーマンスを高めよう

海外で活躍する一流のプロサッカー選手をはじめ、現代では多くのプロアスリートが競技を問わずヨガをトレーニングに組み込んでいます。ヨガのポーズと呼吸法を実践することで、柔軟性や持久力、集中力の向上に加え、体幹やメンタル強化などが期待できます。



担当コーチ



鷺崎 友美

鷺崎コーチのほかに
も新座校のコーチも
担当することがござ
います。

アドバイザー



ゴーシュ・オングシュマン

1900年初頭、アメリカ、西欧諸国に初めてヨガを紹介したインドヨガの聖人ヨガナンダ氏の末裔。日本では両親が1973年に日本ゴーシュ・ヨガ道場を設立し、現在も外務省・法務省・検察庁などの官庁で福利厚生の一環としてヨガを公式に提供しています。五千年の歴史があるインド流のヨガを体験すると、いままでの固定概念を覆されること間違いありません。

ヨガで高める6つの能力&パフォーマンス

1. 持久力

ハードで体力を使う
ポーズを行い持久力
を高める

2. 体幹

バランス感覚を養う
ポーズで体幹を鍛える

3. 柔軟性

呼吸法を活かした
ストレッチを行い、
柔軟性を向上させる

4. ケガ防止

相手との接触時の
かわし方、いなし方を
習得する

5. メンタル強化

呼吸法を学び
集中力やあがり症の
改善を目指す

6. ウォームアップ & クールダウン

呼吸法やポーズを用いて、
自立神経を整え、
心身のストレスを和らげる

COERVER® COACHING SOCCER SCHOOL

NIIZA

〒352-0011 埼玉県新座市野火止5-2-10 CKスクエア屋上(8F) ヴァーサス新座フットサルクラブ内
Phone&Fax:048-479-3004 E-mail:niiza@coerver.co.jp <http://www.coerver.co.jp>



サッカー×ヨガクラス 実施概要

【日 時】 2017年1月20日、27日、2月3日、10日、17日、24日 計6回

U-10 18:30~19:30、U-12 17:20~18:20 (60分)

**開催時間は通常スクールと重複しないよう設定しておりますのでお間違いないよう、お気を付けください。
※複数回ご予約可能です。また、3回目のみなど途中からの単発でのご予約も可能です!!**

【会 場】 埼玉県新座市野火止5-2-10 ヴァーサス新座フットサルクラブ
C Kスクエア6階 エレベーターホール前集合

【対 象】 U10 (小学3,4年生)、U12 (小学5,6年生) 各クラス定員20名

【内 容】 サッカーのパフォーマンスを高めるヨガのポーズと呼吸法&サッカーのレッスン

【持ち物】 トレーニングシューズ (スパイク禁止)、すね当て、バスタオル (又はヨガマット)
ヘッドガード (一般参加者には当日貸出し)、飲み物、その他

【荒天時】 屋内にてヨガ&室内プログラムを実施。

【参加費】 **お一人様 ¥2,160-/1回参加**

【お支払方法】 スクール生保護者：スクール会費と一緒に引き落とし

一般参加者：参加確定後、1週間以内にご案内する指定口座までお振込みをお願いいたします。

※お振込み手数料はご本人様負担となりますので予めご了承ください。

【お申込方法】 メール申込のみでの受付となります。

申込開始日時：12月26日 (月) 12:30開始

※開始時刻より前のメールは受付致しませんので予めご了承ください。

宛先：niiza@coerver.co.jp

件名：サッカー×ヨガクラス申込

※下記の内容をメールに記入して送信願います。

①参加者名 ②所属スクール(所属していない場合はなしと記入) ③連絡先電話番号

※メールを確認後、ご予約完了のお電話をさせていただきます。

【お知らせ】 **ママさん向けヨガクラスも開催致します!! 詳しくは当スクールHPをご確認して下さい。**

○注意事項○

怪我や事故の場合、応急処置は行いますが一切の責任は負いかねますので、各自保険への加入をお勧めいたします。

チームに所属されている方は、チーム活動を優先し影響の無い範囲でご依頼ください。

参加者の映像や写真を広告宣伝等の素材として使用することがございます。あらかじめご了解ください。

クラスの詳細 Q&A

Q.何をやるの？

A.レッスンの1/3から1/2の時間を使ってヨガのポーズと呼吸法を学びます。その後サッカーをプレーしてもらいます。

Q.誰が教えてくれるの？

A.ハタヨガ (ヨガの流派の1つ) の正当な継承者であるゴッシュ先生とクーバーのコーチが指導します。

Q.どこで行うの？

A.ヨガの実践は屋内又はフットサルコートで行います。サッカーはフットサルコートで行います。



【新座校HP】

COERVER®COACHING SOCCER SCHOOL

NIIZA

〒352-0011 埼玉県新座市野火止5-2-10 CKスクエア屋上(8F) ヴァーサス新座フットサルクラブ内

Phone&Fax:048-479-3004 E-mail:niiza@coerver.co.jp http://www.coerver.co.jp

