

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 無料体験会・通常クラスのご案内

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。本クラスに参加してパフォーマンスを高めましょう！



担当コーチ



栗原 涼

- 1983年12月16日生 埼玉県出身
- クーバー・コーチング・ジャパン アカデミー11期卒業生
- クーバー・コーチング レベル3コーチ
- 財団法人 日本サッカー協会公認C級コーチ
- '10.04～世田谷校サブマスター
- '14.04～江東森下校スクールマスター
- '16.04～新前橋校スクールマスター

ヨガを日常にとりいれてから..。
現在も休日はプレーヤーとしてサッカーをしています。ヨガを取り入れてから力みが少なくなったと感じています。どんな変化があるかこれから楽しみです！みんなも変化を楽しみながらやりませんか？！

アドバイザーのご紹介



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. 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

5. 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

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、自律神経を整え、心身のストレスを和らげる

実施概要

- 【日時】 無料体験会開催日：2017年4月10日（月）
通常クラス開催日：2017年4月17、24日 5月8、15、22、29日
6月5、12、19、26日 7月3、10日 計12回
U10（小学3,4年生）／18:30～19:30 U12（小学5,6年生）／17:10～18:10
※開催時間は通常スクールと重複しないように設定しておりますのでお間違いないよう、お気をつけください。
- 【会場】 クーバー・フットボールパーク武蔵浦和 クラブハウス2F講義室&グラウンド
Tel:048-837-5446
- 【対象】 U10（小学3,4年生） U12（小学5,6年生） 各クラス定員14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】 バスタオル（ヨガマット）、トレーニングシューズ（スパイク可）、すね当て、飲み物、ヘッドガード（一般参加者には当日貸出し）
- 【荒天時】 屋内にてヨガレッスンのみを実施
- 【参加費】 4月10日／無料
4月17日以降 2,376円／1回 6,588円／3回 12,960円／6回
※3回、6回をお選びいただいた方は初回利用日より3カ月間利用できるチケット制となります。
- 【お申込方法】 メールにてお申し込みください。
申込み開始日時：3月27日（月）昼12時より
※お申し込みは先着順です。定員に達した場合、キャンセル待ちとなります。
宛先：urawa@coerver.co.jp 外呼：サッカー ヨガ
本文：①お子様氏名（フリガナ） ②保護者様氏名 ③学年 ④携帯番号 ⑤所属スクール
⑥希望日（複数可） ⑦住所（ヨガのDMを希望される方）
※2回目以降のお申込みの方は、氏名、希望日のみお送りください。
※お申込後3日以上スタッフより連絡が無い場合は、お電話にてご確認をお願い致します。
- 【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：確定参加後、1週間以内にご案内する指定口座までお振り込みをお願いします。
三菱東京UFJ銀行 表参道支店（普） 2029281株式会社クーバー・コーチング・ジャパン
※振込依頼人は必ずお子様のお名前を打電してください。
※振込手数料はお客様のご負担となります。予めご了承ください。
- 【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。あらかじめご了承ください。

クラスの詳細 Q&A

Q.何をやるの？

A.呼吸法やヨガのエクササイズを行った後、サッカーをプレーします。最後にヨガのポーズと呼吸法を学びます。

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ーシュ先生とクーバーのコーチが指導します。

Q.どこでレッスンをを行うの？

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。

クーバー・コーチング・サッカースクール 浦和校

〒336-0034 埼玉県さいたま市南区内谷6-5-14

Tel:048-837-5446 Fax:048-710-7071

Mail:urawa@coerver.co.jp http://www.coerver.co.jp/urawa/

