



CREATIVE LABO × azul claro
 フィジカルスクール スタート！！



速く走る！ 素早く動く！ 競技力を伸ばす！

【トレーニングの特徴】

- ・自律を促す心理的アプローチ
- ・客観的指標を用いた指導
- ・個人に合わせたメニュー

全4コース 隔週開催
 水曜日/低学年
 水曜日/高学年
 金曜日/低学年
 金曜日/高学年

【トレーニングプログラム】

1. 測定&フィードバック
2. 基礎動作 (柔軟性,安定性)
3. 専門動作 (直線走,多方向走)
4. 競技動作

・長期的目標の設定
 ・短期的目標の設定

・プレーの課題共有
 ・アンケートの提出

目標設定

・写真を用いて分析
 ・数値的比較

フィード
 バック

現状分析

提案

TR

・選手個人の課題を提案
 ・課題改善メニューの提案

・テーマに基づき課題改善
 ・能力を高める

10月スケジュール
 水曜/低学年: 11日, 25日 高学年: 18日
 金曜/低学年: 20日 高学年: 13日, 27日

*今年度は全11回のスクール開催を予定しております。
 *天候不良等スクールが実施できない場合は、事務局よりご連絡いたします。
 *スクールの中止、体調不良等による欠席の場合は振替または別曜日の受講が可能です。

* 入会申込の流れ

STEP1 事務局にメールを送信

右記QRコードよりメールを送信してください。
 1. 入会希望者名 2. 学年 3. 保護者氏名
 4. アスルクラロスクール所属 (会員の場合は所属スクール名も記載)
 5. 参加希望曜日 (水 or 金)

STEP2 初期費用+初月会費の振込

事務局でメール確認後、お振込に関してのメールを返信させていただきます。
 返信メールより10日以内にお振込をお願いいたします。

STEP3 入会書類の提出

サッカースクール担当コーチより入会書類をお受け取りください。
 書類に必要事項をご記入の上、同封の返信用封筒にて郵送をお願いいたします。

体験無料！

下記QRコードより
 メールを送信してください

入会希望者はこちら

体験希望者はこちら



2017年度フィジカルスクール開催スケジュール

10月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

12月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

… 低学年スクール … 高学年スクール

選択コース一覧 *すべて隔週開催 全11回

- ① 水曜コース 低学年(1・2・3年生)
- ② 水曜コース 高学年(4・5・6年生)
- ③ 金曜コース 低学年(1・2・3年生)
- ④ 金曜コース 高学年(4・5・6年生)

会場: セレステ 時間: 16:40 ~ 17:30

持ち物

水筒

TRウェア

ランニングシューズ(スパイク等 可)

会費 *すべて税込

○アスルクラロスクール会員

入会金 ¥5,400
 年会費 ¥4,320(半期分)
 月会費 ¥3,240

○一般

入会金 ¥10,800
 年会費 ¥5,400(半期分)
 月会費 ¥4,320

*お問合せ(事務局)

CREATIVE LABO株式会社

〒153-0042 東京都目黒区青葉台3-15-15ブエノカーサ青葉台001号室

Email: cl.physical@gmail.com HP: <https://www.creative-labo.net>