

小学生

SAQ

定員20名

運動能力向上

体験会

SAQとは？

S(speed)スピード・A(agility)アジリティ・Q(quickness)クイックネスのことです。
このSAQを体験することで、「すばしこさ」「バランス能力」「柔軟性」
などを高めることができます。運動が苦手な子も運動が得意な子も
一緒に今よりもさらにレベルアップしよう！！

日時 2011年9月19日(祝/月)
●11:15～12:15(60分)

担当 荒川幸夫 当クラブ スイミングコーチ
SAQ協会認定 レベル1インストラクター

場所 当クラブ2階 アリーナ

参加費 1,575円(税込) ※予約後3日以内にご入金してください

※キャンセルについて ・実施日前日19時までは全額返金/実施日当日は参加費の返金は致しません

内容 ①走り方(フォーム改善)②素早さ(反応力の向上)
③バランスのととり方(運動時の身体の使い方向上)



はしご状の器具を使って
バランスよく身体を左右に
ジャンプしてみよう！



三角の器具を使って
コーチの合図で素早く動いてみよう！

お問い合わせ、予約申し込みは、1階レセプションまで
フィットネスハウス パレット中川
045-915-7702

 **Palet**
Fitness House
NAKAGAWA