

まっすだより

日にち	時間	場所
9月 2日(金)	16:30~17:30	北上勤労者体育センター
9月10日(土)	9:00~11:00頃	北上勤労者体育センター
9月16日(金)	16:30~17:30	詩歌の森公園(雨天中止)
9月30日(金)	16:30~17:30	北上勤労者体育センター

9月10日(土)のキッズはフォルダ体力測定をします 子どもだけではなく、保護者の方も参加できます。去年の自分のデータと比較することができますので、保護者の方も毎年チャレンジしてみてもいいでしょうか?(>_<)

9日、23日の金曜キッズはお休みになります。

こんにちは、だいすけコーチです(^o^)

8月はラダーをやりましたね ラダーでは太ももを上げる、背筋を伸ばす、上に飛ぶ、素早く動くということをやりました。

9月からはトレーニングポールやボールを使ったトレーニングをします。まだまだ暑いので水分をとりながらスポ少がんばりましょう

フォルダスクールを欠席される場合は、必ずご連絡ください。

0197-63-2359

NPO法人 フォルダ

からだの運動も、こころの運動もスポーツだ。

FOLDER SCHOOL