

LISOBU presents

冬季限定

フィジカル&ランニング教室

体験期間として
初月（12月分）

無料！

中学生に必要な身体能力の土台となる筋肉・各関節の柔軟性や可動性、体幹部の安定性、身体操作性能力などの基礎的な身体能力向上、運動量の増加を目指します。

1回コース

- 火曜日
- 水曜日
- 木曜日

上記いずれかを選択

新たな知識をプラスして
自分の活動に活かせます！

月額2,500円

2回コース

- 火曜日+水曜日
- 火曜日+木曜日
- 水曜日+木曜日

上記いずれかを選択

複数日、活動することで 運動量を確保し、正しい動きが定着しやすくなります

月額4,000円

入会対象：中学生

活動場所：大府小学校、北山小学校、
石ヶ瀬小学校グラウンド

活動日：火曜日、水曜日、木曜日

活動時間：18:00～20:00

活動期間：2023年12月～2024年2月

塩澤健太

陸上競技指導者
指導歴10年目



中学生の時期から、フィジカル能力を高めることができる環境を作り、ケガのリスクを抑えることも指導者の役割だと考えています。

大府市内
全中学生対象

『フィジカル&ランニング教室』を開催いたします。
中学生時に必要な能力を鍛えることで怪我をしにくい身体作りを目指します。また、なかなか確保できない運動の時間に
していただき、存分に身体を動かすことで健康な成長の過程
に寄与すると考えております。ぜひご参加ください。

入会方法

下記QRコードを読み取り、
アンケートに回答してください。



支払方法

体験期間として
初月（12月分）

無料!

⚠️注意事項⚠️

- ・ 活動場所は毎月27日以降に翌月分が決定します。
LISOBUホームページに掲載しますのでご確認ください。
- ・ 活動場所は曜日で固定ではありません。
- ・ ~~体験期間等はありません。ご了承ください。~~
- ・ 体験期間でも入会登録をお願いいたします。
- ・ 雨天中止となった場合、活動予備日に振り替えます。

LISOBU

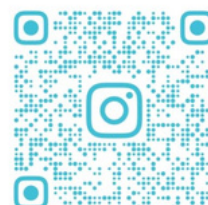
Live an ideallife through sports

問い合わせ先

lisobu.club@gmail.com



LISOBUホームページ



@LISOBU_FUN

活動日

活動
予備日

2023年12月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

2024年1月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

2024年2月

活動日

活動
予備日

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	

教室規約

【入会手続】

- 本教室に入会を希望する方は所定の手続に従い申し込み、別途定める活動開始日から参加することができる。

【会費】

- 会員は本教室が定める会費を所定の手続きにより支払う。
- 一旦入金した会費は理由を問わず返還しない。

【途中入会、退会】

- 途中入会は可能である。しかし会費の日割り計算は行わない。
- 退会またはコース変更を希望する会員は退会希望月の5日までに申請しなくてはならない。

【開催日】

- 本教室の開催日は教室カレンダーによる。
- 使用施設やもしくは指導者の事故等ややむを得ない事情により、定められた開催日を変更または中止することがある。

【事故の責任】

- 会員は教室の活動にあたって、指導員の指示に従うこと。
- 活動中のケガに対しては応急処置は行うがその後については本教室、指導者はその責任を一切負わないものとする。
- 移動中の事故、盗難については事故管理とし、本教室、指導者はその責任を一切負わないものとする。