



2024 春季

大洗町ビーチテニスクラブ

みんなで楽しくトレーニング!

# ジュニアフィットネス

日時 2024年4月29日(月・祝) 15:30~16:30  
会場(主催) 大洗町ビーチテニスクラブ(室内ハードコート)  
茨城県東茨城郡大洗町 8231-20 TEL 029-267-7151  
参加資格 小学生以上 ※成人・保護者の参加も定員に空きがあれば受け付けます  
定員 20名程度 ※指導者の推薦・許可があれば未就学児も参加可能とします  
練習内容 「コーディネーション能力」の7つの要素を組み合わせる様々な種目でトレーニング!  
① 定位・・・周りのものと自分の位置関係を瞬時に把握する  
② 変換・・・状況変化に対応する  
③ 連結・・・タイミングよく体を動かす  
④ 反応・・・合図に合わせて素早く的確に体を動かす  
⑤ 識別・・・身体と道具を目で見て調整する  
⑥ リズム・・・リズムを作る/動きを真似する  
⑦ バランス・・・崩れないようにバランスを整える  
※具体的な内容は参加人数・年齢など状況により当日決定します

参加費 550円/1人(税込) 同日のレッドボールゲーム参加者は参加費無料 ※当日受付  
申込方法 電話予約またはフロント申し込み

下記の申込書を大洗町ビーチテニスクラブまでご提出ください。

〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町 8231-20 TEL 029-267-7151

大洗町ビーチテニスクラブ

ホームページ QRコード➡



申込締切 定員になり次第締めさせていただきます。

## トーナメント注意事項

- 集合時刻までに受付および、参加費のお支払いを済ませて下さい。
- プレー中のけがなどについては、自己責任、自己負担とさせていただきます。  
各自でスポーツ傷害保険等にご加入ください。
- イベント記録として撮影した写真や動画の一部を公式HPやSNS等で公開させていただきますことがあります。ご了承いただけない場合は事前にお申し出ください。
- その他、不明な点は当クラブまでお問い合わせ下さい。

## ジュニアフィットネス <参加申込書>

□ 2024年4月29日

フリガナ		フリガナ	
氏名		保護者氏名	
学年・年齢	・ 才	携帯番号	
住所	(市町村のみ)	市・区・町・村	

□ 主催者がイベント記録として撮影した写真や動画を公式HPやSNS等で公開することを許可する。

★参加申込時にご提供いただいた個人情報は当施設で責任を持って管理し、一定期間後、確実な処分をいたします。