

2015. 10. 14 レディースサッカースクール 【7名】 f a pにて

今回のレディーススクールは7名が参加しました。

天気も良く、サッカー日和！
食欲の秋でもあります、スポーツの秋ですね！！

本日のメニューは

1. ボール回し
2. 1対1
3. シュート
4. ゲーム

今日も1時間半、全力で
楽しみながら汗を流していました。

週1回1時間半というコースですが、
体を動かすことによって運動不足の解消や
ストレスの解消にもなります！



ゴールが決まり、ハイタッチ☆

この活動は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています
この施設は、スポーツ振興くじ助成金を受けて整備されたものです

