

【 仙台 89ERS 今からでも遅くない！大人のバスケットボール教室！！ 】

「むかしあの頃、動けていた自分を取り戻したい！」

「楽しくカラダを動かしたい！」 「バスケットボールを体験してみたい！」

バスケットボールで使うステップを楽しくエクササイズ方式で取り入れ、試合形式で楽しく汗を流し、日頃のストレス解消・運動不足解消に役立て、生活の質を高めてみませんか？

今回は「相手を抜き去る1対1の基本姿勢！」「某有名人気漫画で知られる庶民シュート！」をテーマにエクササイズ・試合形式を通して、皆さんと運動不足を解消していきます！

是非この機会にご参加お待ちしております。

【コーチ】

稲實 杏翼 (イナミ キョウスケ)



経歴

2010-2013 北海道栄高校

2013-2017 北海道文教大学

2015-2016 レバンガ北海道 アシスタントマネージャー

2016-2019 レバンガ北海道 マネージャー

2020-2021 仙台 89ERS マネージャー

2020- 仙台 89ERS バスケットボールスクールコーチ

【募集対象】

■20歳以上～（※未経験者・ブランクがある方 etc.）

定員 20名 程度（男）・（女）

※定員 10人達した場合のみ開催いたします。最低人数に満たない場合開催いたしません。

■参加費：¥2,000-

【実施日・内容・時間】

8/13（金）（テーマ：**相手を抜き去る1対1の基本姿勢、ランニングシュート**）

お申し込みページ

<https://forms.gle/Ka3rhZrYth57kK1d9>



■受付開始時間：20:40 / トレーニング時間：21:00～23:00

21:00～

・ウォーミングアップ（ストレッチ感覚でドリブル練習）

21:10～

・ドリブルシュートドリル（相手を抜く姿勢、ランニングシュートをエクササイズ感覚で実践）

21:50～22:50

・試合形式

22:50～23:20（※23:30 完全退館）

・フリータイム（クールダウン・シューティング等）

コロナウィルス感染症対策として

①同意のもと参加

※参加同意書提出していただきます。参加者へのメールにて添付いたします。

②当日は検温していただきまして平熱より1.5度高く、その状態が数日間続いている状態。咳が出る喉の痛みがある。少しでも体調がすぐれないなど症状がある場合、参加はご遠慮ください。当日受付にて体温記載ください。

③手指消毒の徹底にご協力ください。

④保護者の方の見学可。見学者が多い場合はこちらから見学をご遠慮する場合がありますので予めご了承ください。

⑤公共交通機関のご利用はお控えください。ご利用になる場合、混雑する時間を避けご利用ください。

⑥直近2週間内での渡航歴や感染が多い地域へ赴いた方やそれに該当の方がご家族にいる場合については要ご検討いただきましてお申し込みください。

締め切り

8/12（木）23：59 迄

※定員となり次第終了となります。

注意事項

①本企画において発生した怪我や事故等については参加者の責任において対処ください。万が一に備えて、個人でスポーツ保険に加入することをお勧めいたします。

②練習中の様子を仙台 89ERS の HP や SNS に掲載する場合があります。掲載をご遠慮する場合には受付時にてお声がけください。

③駐車場についてはトレーニング時間を割引させていただきます。

お問い合わせ

仙台 89ERS バスケットボールスクール

TEL：022-399-9820（平日 12：00～15：00 休日 11：00～20：00）