

2.11 sat

第1クール

10時00分～

第2クール

11時45分～

アイデミきたかた開館記念事業

PARKOUR

パルクール体験会



走る・跳ぶ・登るといった移動に重点を置く動作を通じて、心身を鍛える運動です。筋力、バランス能力、空間認識力、敏捷性、正確性、持久力などが鍛えられます。

ビルからビルへ飛び移ったり、高いところから宙返りをして飛び降りたりするような高難度の危険な技やアクロバットの指導は行いません。

対象

第1・2クール
のご利用者



内容

- ① パルクールの紹介
- ② 代表的な動きの実践
 - ▶ 【跳ぶ】【着地】【受け身】の実践
 - ▶ 簡単な技にチャレンジ！



予約

事前予約をご希望の方は
専用サイトからご予約ください

- ▶ 定員：各クール先着30名
- ▶ 期間：7日前の9時～
前日の17時



専用サイト

※完全予約制ではありません。
当日枠(各クール45名)もあります。

講師



マサヤ
MASAYA さん
(一社)ふくしまスポーツプロモーション

- ▶ 郡山市出身
- ▶ トレーナー歴10年以上
パルクール歴3年以上
- ▶ 得意な技：ジャンプ系