



ユース&キッズグループクラス冬スケジュール

”子どものための子どものクラスです！”



	MON / 月	TUE / 火	WED / 水	THU / 木	FRI / 金	SAT / 土
9:30am 10:30am						TWISTED KIDS KIDS
5:00pm 6:00pm		TWISTED KIDS KIDS ATHLETE COMPLETE DEVELOPMENT ACD	ATHLETE COMPLETE DEVELOPMENT ACD	ATHLETE COMPLETE DEVELOPMENT ACD		
6:00pm 7:00pm	ATHLETE COMPLETE DEVELOPMENT ACD	SPEED, AGILITY & QUICKNESS SAQ		SPEED, AGILITY & QUICKNESS SAQ	ATHLETE COMPLETE DEVELOPMENT ACD	

CLASS MENU

KIDS (キッズ) 8~11才	
TWISTED KIDS KIDS	キッズスポーツコンディショニングは、楽しく活動的でやる気のできる環境をとおして、基礎的な運動要素を若いアスリートに指導します。8~11才までの子供は神経系発達システムのピーク段階にあり、これは身体意識、コーディネーション、運動方法そしてバランスが12才で大部分が開発されることにより、若いアスリートにはとても重要な時期になります。プログラムは、筋肉ではなく動作の開発にフォーカスしてトレーニングを行います。この機会に是非、参加してください。
YOUTH (ユース) 12才+	
ATHLETE COMPLETE DEVELOPMENT ACD	資質を構築したいと考えています。TWISTアスリートコンプリートデベロップメント (ACD)プログラムは、バランス、関節の安定性、コアコントロールとストレングスを改善します。常にスキル達成や効率的ムーブメントにフォーカスし、スピード、アジリティ、クイックネスを同時に開発します。このプログラムはスポーツ活動を促進するために、より効果的かつ安全なアスリートを育成するように構成されています。 12才以上。
SPEED, AGILITY & QUICKNESS SAQ	スピード、アジリティ、クイックネスは、アスリートにとって最も重要な身体的構成要素です。TWISTエスエーキュー(SAQ)プログラムは、TWISTコンプリート&リカバリーは、姿勢改善、生体力学的解析、運動スキルパターンを通して、より効率的な動きを指導します。ムーブメント(動作)の基礎が構築されると、アスリートは最初の一步の速さ、減速、爆発的スピード、反応そして多方向性ムーブメントスキルを向上することができます。TWISTのSAQトレーニングメソッドで、機敏で素早く、反応の速いアスリートになります。