

保護者各位

Athlis TOKYO 株式会社  
代表 森重瑞紀

## Athlis Junior Project始動のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年12月に開催したGrant様向けのイベントでは多くの子供たちにご参加いただきまして誠にありがとうございました。1月30日よりスタートするトレーニング教室につきまして、改めまして下記のとおりご案内申し上げます。

私たちは地域密着運動特化型デイサービスAthlis（アスリス）を昨年8月にオープンしました。

Athlisの理念は『運動を通して健康に暮らし、幸せな人生を過ごす』

このAthlisの理念は高齢者だけではなく、子どもから大人まで、老若男女問わず当てはまるものです。

高齢者だけでなく子どもたちも含め、運動やスポーツを通して地域に貢献したい。その思いを形にしたのが今回の「Athlis Junior Project」です。

一般的に5～9歳を「プレゴールデンエイジ」、9～12歳を「ゴールデンエイジ」と呼び、神経系の発達が著しく伸びやすい時期と言われています。この時期をどう過ごすかで、その後の運動能力に違いが出てきます。サッカーに必要な動き（ステップ・ジャンプ・ダッシュ・コンタクト）を正確に行うことで、パフォーマンスを発揮することができ、怪我予防にも繋がります。

運動の楽しさを感じてもらいながら、競技力、運動能力の向上を目的に子どもたちの可能性や今後の選択肢を広げられるように活動、指導してまいります。

まずは略儀ながら書中をもちまして挨拶申し上げます。末筆ではございますが、皆様のご健康とご多幸を心より申し上げます。

敬具

### 記

- 日程 毎週月曜日 ①17:10～18:00 ②18:10～19:00  
全12回 (1/30 2/6,13,20,27 3/6,13,20,27 4/3,10,17)
- 場所 Athlis アスリス (日野市豊田3-38-7メイプルナイン1F)
- 対象 ①1年生～3年生 ②3年生～6年生
- 定員 各枠12名
- 内容 ストレッチ、コーディネーション/アジリティ/スタビリティトレーニング  
※詳細は別紙参照
- 料金 26,400円(税込) ※初回時に全12回分を現金でのお支払いになります。
- その他 全12回のうち1回は森重真人選手との合同トレーニング or イベントあり
- 申込先 氏名(生徒、保護者)、学年、電話番号、住所を下記メールアドレスにお送り下さい。  
AJP事務局 [mizuki.morishige@athlistokyo.co.jp](mailto:mizuki.morishige@athlistokyo.co.jp) 担当: 森重瑞紀  
その他ご不明な点等はお電話にてご相談ください。(携帯: 070-3839-7111)

以上