



2018 1月 ESPERANZA 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 元旦	2	3	4	5	6
7 ※ヨガ	8	9 キッズ・トップ ※キッズ運動教室	10選手TR予定 旧向島中学校校庭 16:00~18:00	11 スクール 臨時休業	12	13 選手TR/TM予定
14 選手TR/TM予定	15 キンダー キッズ・トップ	16 キッズ・トップ ※キッズ運動教室	17選手TR予定 旧向島中学校校庭 16:00~18:00	18 キンダー キッズ・トップ	19	20 選手TR/TM予定
21 選手TR/TM予定 ※ヨガ	22 キンダー キッズ・トップ	23 キッズ・トップ ※キッズ運動教室	24選手TR予定 旧向島中学校校庭 16:00~18:00	25 キンダー キッズ・トップ	26	27 選手TR/TM予定
28 選手TR/TM予定	29 キンダー キッズ・トップ	30 キッズ・トップ ※キッズ運動教室	31選手TR予定 旧向島中学校校庭 16:00~18:00	12/28~1/8 クラブ業務 冬季休業		

~ INFORMATION ~

《スクール会場での注意事項》

- ・校舎内は通り抜け以外立ち入り禁止
- ・校舎内のトイレは使用できません

上記、会場使用についての注意
お守りください



《スクール開催状況の確認先》

【HP】 <http://esperanza-fc.jp>
「最近の投稿」よりご確認下さい

Jrスクールの雨天時の練習の有無や
集合時間など、携帯・PC・
スマートフォンからアクセス可能です。
※選手は週末に活動が入りますので
必ず確認をお願い致します。



《スポーツキッズのカラダと栄養》 講師：入江慶子

【年末年始の過ごし方】

小学生年代～中学生年代の選手は年末年始と長期OFFになる所が多いかなと
思います

家族で集まるクリスマスそして年末から年始にかけて食が乱れてしまう時期で
もあります。

お正月に出てくるおせち料理は保存がきくように大量の砂糖が使われていること
があります。

アスリートだけでなく小さなお子様やお父さん、お母さんにもできるだけ白砂糖
の摂取は控えてほしいと思います。

つつい外食になったり、買って来たお惣菜などを並べたり、どうしても食が
乱れてしまう事が多いこの時期はビタミンやミネラルが不足がちに
なりますので、手軽にとれる果物を添えたり味噌汁を添えるなどの
工夫をし、栄養不足にならないようにするといいですね。
しっかりリカバリーして、2018年の始動から
良いパフォーマンスで迎えられるようにしましょう



ぜひこちら↓もご覧ください。
スポーツ応援ママへのヒントがありますよ。
アメブロ：<http://ameblo.jp/kei-skykids>

《リラックスヨガ レッスン開催中！！》

暑い涼しいの繰り返しでお疲れモードではありませんか？
リラックスヨガではリンパ節を中心に股関節まわりや肩甲骨
周りの関節をストレッチし、無理なく刺激を与えることで
だるさやむくみを解消することができます。
そして体幹も刺激しますのでダイエットにも！

ゆったりとした音楽の中で、ゆったりとおこなうヨガを
ぜひ体験しませんか？

日時：1/7(日)・1/21(日)
18:00~19:00

会場：八広地域プラザ
吾嬬の里2階 中会議室

※初回体験は無料！
動きやすい服装で
お越し下さい



【お申し込みはコチラ↓】

件名：ヨガ体験申込
esperanza.skykids@gmail.com

777 送料無料
配達日指定OK
ラッキーセブンバッグ



〒131-0045
東京都墨田区
押上1-48-2
Tel:03-5837-8068

スクール生募集中！！ お友達無料体験券

この券を点線で切り取ってサッカーをやりたい
お友達にこの券を渡してね！！2回までつかえます。
※下記にお名前と緊急連絡先の記入をお願いします。

お名前： _____ 緊急連絡先： _____

