

運動能力 を育てる キッズ運動教室



内 容：スポーツリズムトレーニングを中心にヨガ、体幹トレーニング、SAQトレーニング（スピード、アジリティ、クイックネス）をおこない、運動能力の向上を目指します。

日 時：5月 9日・16日・23日・30日
6月 6日・13日・20日・27日

① 15時30分～16時15分
② 16時30分～17時15分

対 象：市内在住・在学の①4歳～未就学児 ②小学生

定 員：①15名 ②20名

場 所：総合体育館 1階柔剣道場

参加費：4,000円

申込み：4月11日(木)15時45分～16時に総合体育館会議室で整理券配布し、16時より申込みとなります。(代理人可ですが、一人につき1枚)

講 師：内田 優作さん(特定非営利活動法人 SUERTE)

阿部 邦江さん(ヨガ・ピークピラティスインストラクター)

スポーツリズムトレーニングとは

ラインと呼ばれる道具やミニハードルを使い、音楽に合わせて様々な種類のジャンプ運動をおこない、「リズム感」を高めて運動能力を向上させるトレーニングです。

日頃、通院されている方は、医師の許可を受けて下さい。

本教室の受講中に事故等でけがなどされた場合は、傷害保険の対象になる場合があります。