

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10日・17日・24日・31日

6月 7日・14日・21日・28日

①15時15分～16時 ②16時15分～17時

対 象：市内在住・在学の①4歳～未就学児 ②小学生

定 員：①15名 ②15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12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。

主 催：(公財)茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団(0467-82-7175)

協 力：特定非営利活動法人 SUERTE