

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、
S A Q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。

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・ピラティスインストラクター）

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15分～16時00分

② 16時15分～17時00分

場 所：茅ヶ崎市体育館 柔剣道場

参加費：4,000円

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

申込み：4月18日(木)から総合体育館に電話（82-7175）で

随時申込み開始（お支払いは教室初日となります）

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