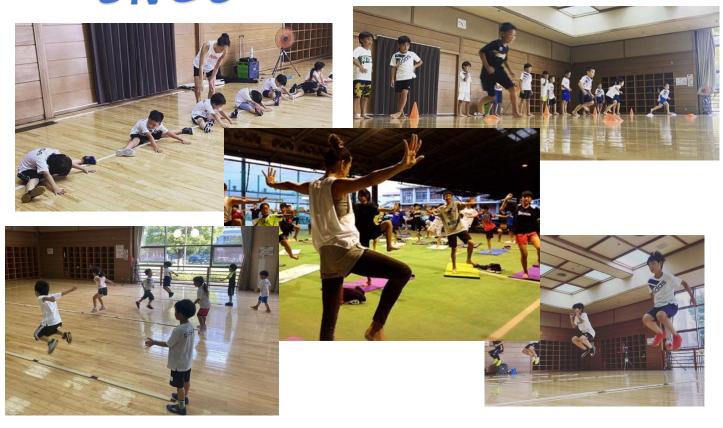
運動能力を育てるキッズ運動教室



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、

スポーツリズムトレー

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。

ニングとは

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・ピーク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

①15時15分~16時00分

②16時15分~17時00分

場の所:茅ヶ崎市体育館の柔剣道場

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)

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