

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。

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12日・19日・26日
6月 2日・ 9日・16日・23日・30日
① 15時30分～16時15分
② 16時45分～17時30分

場 所：総合体育館 1階柔剣道場

参加費：4,000円

対 象：市内在住・在学①4歳～小学1年生 ②小学2年生～6年生

定 員：①15名 ②25名

申込み：4月14日(木)から総合体育館窓口または電話（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。