

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：令和8年5月13日・20日・27日
6月 3日・10日・17日・24日
7月 1日 全8回

① 15時10分～15時55分

② 16時00分～16時45分

場 所：茅ヶ崎市総合体育館 柔剣道場

参加費：4,000円

対 象：市内在住・在学の①4歳～小学校1年生 ②小学2年～6年生

定 員：①15名 ②15名

申込み：4月15日(水)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



ちがさき、夢中になろう