

# 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  
16時00分～16時45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 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