

子どものための運動教室体験会



ケガをしない体づくり！体幹強化！姿勢改善！柔軟性向上！

走る・跳ぶ・投げる等、子供の成長に合わせた運動+ストレッチや体幹トレーニング、動きづくりや、身体づくりを少人数で楽しく行います♪最新の様々なトレーニング方法で、心も身体も頭も使い、楽しみながら運動に触れましょう。

運動があまり好きではないお子様や、身体を動かす機会が少ないお子様にもオススメです。

開催日程

2月 26日(土) 走るために必要な身体の動かし方

3月 12日(土) 怪我を防ぐための身のこなしやストレッチ方法

3月 19日(土) 正しい姿勢づくり・体幹を強くする方法

3月 26日(土) 色々なスポーツに通じる身体の使い方

全日程 10:00~11:00

※4日間全てに参加することが可能です。どの回も初めての方が優先予約となります。

対象・定員

小学生(新1年生~6年生) 各日にち 10名

参加料金

¥1,100

【予約方法】 ホームページの予約ページまたはイベントカレンダーからご予約いただくか、SNS(LINE、Instagram、Facebook)からでもお申込み頂けます。

【持ち物】 飲み物・タオル・動ける服装・室内シューズ

【担当講師】 富岡 大地