

# ジュニアコース (小学 1~3 年生)

# 基礎体力 アップ教室

【全 9 回コース】

身体を動かす楽しさを味わいながら、  
基礎体力向上を目指しましょう！



**無料体験会** > 9 月 2 日(月) 17:45~18:45 「基本的な運動と遊び」

クラス名	対象	曜日	時間	定員
ジュニアコース	小学 1~3 年生	月曜日	17:45~18:45	15 名

月	開催日			一括料金
9 月 9 日	基本的な運動と遊び	11 月 25 日	ボールを使った運動	全 9 回コース 13,500 円(税込) ↓ <b>新規スタート特典!!</b> 10,800 円(税込)
9 月 30 日	基本的な運動と遊び	12 月 2 日	ボールを使った運動	
10 月 7 日	持久力アップ	12 月 9 日	道具を使った集団運動	
10 月 28 日	持久力アップ	12 月 23 日	総合的な運動	
11 月 11 日	集団運動			

- ・最低参加人数 8 名
- ・料金は初月に一括でお支払いください。尚、休会・振替制度はございません。
- ・自己都合で途中退会を希望される場合は、別途退会料金が発生いたします。  
(詳しくはスタッフまでお問い合わせください)



## 【申込方法】

8 月 18 日(日)12:00~

お電話またはフロントにて受付

## 【持ち物】

内履き・タオル・飲み物・動きやすい服装



## 講師 中俣美陽(なかまた みはる)

### 【保有資格】

- ・中学校・高等学校 保健体育免許
- ・レクリエーションコーディネーター
- ・健康運動実践指導者
- ・SAJ 公認 アルペンスキー準指導員
- ・セルフケアトレーナー
- ・ヒーリングヨガインストラクター
- ・BESJ マットピラティスインストラクター
- ・Resistance Training Fundamentals



【申込・お問合せ】 秋葉区総合体育館 TEL.0250-25-2400