

キッズコース(年中・年長児)
ジュニアコース(小学1～3年生)

基礎体力 アップ教室

【全8回コース】

楽しく運動しながら身体の使い方を理解し、
生きていくうえで大切な基礎体力が向上します！



クラス名	対象	曜日	時間	定員
キッズコース	年中・年長児	月曜日	16:45～17:35	15名
ジュニアコース	小学1～3年生	月曜日	17:45～18:45	15名

開催日	内容		一括料金	
	キッズコース	ジュニアコース		
10月5日	楽しみながら体を動かそう！	テーマ① 走る力アップ	全8回コース 9,600 円 (税込) 	
10月26日	かけっこが速くなるコツを学ぼう【基礎】			【基礎】
11月2日	かけっこが速くなるコツを学ぼう【応用】			【応用】
11月9日	素早く動ける体をつくろう！	テーマ② ボール運動		【実践】
11月30日	ジャンプ力アップに挑戦！			【基礎】
12月7日	ボールと仲良くなろう【基礎】			【応用】
12月14日	ボールと仲良くなろう【応用】	テーマ③ 運動神経アップ		【実践】
12月28日	運動チャレンジ			【基礎】
		【応用】		

- ・最低敢行人数 各コース 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】

- 継続の方／9月7日(月)までに意思確認
- 新規の方／9月13日(日)11:00～ 空きがあった場合のみ募集

【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