



体操イベント

2023
12月26日
(火)

冬休み、一緒にパワーアップしよう*

◎体づくりコース◎

【時間】 15:00～16:00
【定員】 7名（先着順）
【料金】 2,000円（税込）
【対象】

- ・小さいうちから体の基礎を身につけたい！
- ・楽しく体を動かすことを知ってほしい！

◎鉄棒克服コース◎

【時間】 16:30～18:00
【定員】 12名（先着順）
【料金】 3,000円（税込）
【対象】

- ・前回り/逆上がりが苦手
- ・体育の授業でつまづいている
- ・前回り/逆上がりのコツを知りたい！

◎体づくりコース◎

幼少期に大切な体の土台づくり。
動物運動やサーキット運動など、
日常生活にはない動きを取り入れながら
運動能力の向上を目指していくコースです。
体の中の引き出しを作っていきましょう😊

◎鉄棒克服コース◎

「鉄棒にトラウマがあって怖い、、」
「授業でうまくできなくて困っている」
そんなお悩みはありませんか？
前回りでお腹が痛くならない方法や、
逆上がりに必要なパワーのつけ方など
様々な角度からコツをお伝えします