

春季体操教室

生徒募集

募集期間 3月1日(金)～3月10日(日)

コース名	対象者	日程	時間	受講料(税込)	定員
キンダー A	新年中～新年長	4/16 4/23 4/30 5/7 5/14	15:30～16:30	5,000円	15
キンダー B	新小学1年～新小学3年		16:40～17:40	5,000円	15
体育が得意になる! 頭と体を動かす教室	A 新年長～新小学2年	5/21 5/28 6/4	15:30～16:30	3,000円	15
	B 新小学1年～新小学4年		16:40～17:40	3,000円	15
KID'S HIP HOP	① 3歳～年長	4/28 6/16 6/30 7/21 7/28	11:00～11:45	5,000円	8
	② 小学1年生～3年生		12:30～13:30	5,000円	8
	③ 小学4年生～6年生		14:15～15:15	5,000円	8

キンダー

マット運動、鉄棒、跳び箱を中心に楽しく体を動かし運動基礎を身に付けるコースです。

コース紹介

体育が得意になる!
頭と体を動かす教室

遊びの中で運動能力を高めていく教室です。ボール・フープ・ミニハードル・鉄棒・なわとびを使い、様々な身体の使い方を覚えていきます。

KID'S HIP HOP

簡単なステップからダンスの技術を楽しく学ぶコースです。最終日には、ダンスの発表会を行います。



コーディネーショントレーニングを取り入れた体育が得意になる!頭と体を動かす教室

コーディネーショントレーニング7つの能力とは

- ① リズム…動くタイミングを上手につかむ
- ② バランス…バランスを正しく保つ
- ③ 識別…手や足、道具を上手に扱う
- ④ 連結…関節や筋肉をスムーズに動かす
- ⑤ 変換…状況に合わせて瞬時に動作を切り替える
- ⑥ 定位…距離や時間を把握する
- ⑦ 反応…合図に合わせてすばやく行動する

運動神経は「遺伝」ではなく「身につけるもの」です!

