



元気な子どもたち、あつまれー！！

スポーツ教室



4月2日（土）

■ 幼児向け ■ 4月から幼稚園年長になる未就学児（各10名先着）

10：00～10：50 げんきいっぱい！からだあそび

いろいろな遊びを通して、元気な体づくりをします

11：00～11：50 マット運動

ころころ転がり遊びやマット運動の基礎から前転などの練習をします



体のバランスをとったり、ねころがったり、パツとすばやくうごいたり、小さな子どもは色々な遊びが大好きです！この年代で特に成長する要素を刺激して、集中力の向上・スポーツに大切なからだづくり・勉強などに役立てます！

■ 学童向け ■ 4月から1年生～3年生になる小学生（各20名先着）

14：00～14：50 コーディネーショントレーニング

かんたんな動作から複雑な動作までおこない、調整力を養います

15：00～15：50 バランストレーニング

体のバランスをとる遊びを通して、集中力を上げたり体の動かし方を身につけます

16：00～16：50 スピードアップトレーニング

すばやさや反応が速くなるように、スポーツや体育に役立つ遊びをします。

- 会場 ■ 水夢館 A スタジオ
- 受講料 ■ 1コース 520円 / 2コースセット 780円 / 3コースセット 1,050円
- 利用料 ■ 幼児無料/小学生100円
- 申込 ■ 水夢館受付、電話、メールなど/ 受講料、利用料は当日納付ください
電話 0162-23-8100/ メール info@suimukan.net

