

すこやかキッズ体操

体験会



走る・跳ぶ・投げるなどの運動やレクリエーションを行い、こどもの運動能力・体力を伸ばす教室です。遊びを取り入れた動きが多いので、運動の第一歩としておすすめです！

日程 (土曜日・各全4回)

- ① 8月7日
- ② 8月14日
- ③ 8月21日
- ④ 8月28日

教室について

令和3年8月7日から8月28日(毎週土曜日)

時間 / 対象年齢

A: 10:00~11:00 (4-6歳)
B: 11:10~12:10 (小学1-3年生)

講師 シンコースポーツスタッフ

定員 各コース10名

受講料 各100円/1人/1回

申込:お電話にて予約受付しています。(先着順です)

※当日会場に来られなくなってしまった場合は一報頂きたくお願いします。
※空きのある場合は、定員になるまで事務所に申込を受付けます。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

忍野村フィットネスセンター
TEL: 0555-84-2222
<http://oshino-fc.com/>



すこやかキッズ体操概要

【メインプログラム紹介】

| 日程 | 第1回 8月7日 | 第2回 8月14日 | 第3回 8月21日 | 第4回 8月28日 |
|-------|-----------|-------------|------------|------------|
| メイン種目 | マット運動 | とび箱運動 | 鉄棒 | ボルダリング |
| | (前回り・後回り) | (準備運動・開脚飛び) | (準備運動・前回り) | (ビギナーレッスン) |

※基礎プログラムの準備体操・レクリエーションからスタートします。

- ・準備体操＝まねっこ運動、からだ遊び、柔軟体操、かんたんな筋トレなど
- ・レクリエーション＝アクティブチャイルドプログラム（日本スポーツ協会）
なわ遊び、ボール遊び、フープ運動など

※状況によりプログラム変更をする場合がございます。

【持ち物】

- ・体操のできる服装（体操服） ・タオル ・飲み物 ・室内シューズ（はだしOK）

※髪の毛が肩にかかるお子さまは邪魔にならないようにヘアゴムをお願いします。

【注意事項】

- ・保護者の方は見学できますが、コロナ感染予防対策として1名までとします。
ただし、小さなお子さまをお連れの方は一緒にご見学いただけます。
- ・教室開催中の写真撮影や動画撮影はご遠慮ください。
- ・気象状況などによる変更や中止になる場合があります。
状況確認は当館までお問合せください。