

新規の教室だから気軽に始められます!!

キッズトータル アスレチッククラブ

11月6日(水)

START!



講師 渡辺 康平
J3 SC 相模原育成部
チーフトレーナー
忍野村 わたなべ鍼灸院 院長

小学生以下を対象に遊びや実践的な指導を通して、
楽しく運動スキルを学びます。
学年ごとクラスを3つに分け、個々(発育・発達)に合わせた
トレーニングを行います。
このクラスに参加することにより、身体を動かすことの楽しさを感じ
地域の子供全体の体力、運動能力向上に貢献していきます。

2019/11/6~3/11 (計 16 回)

時間 小学1・2年生 15:00~
小学3・4年生 16:00~
小学5・6年生 17:00~

場所 忍野村フィットネスセンター

定員 各クラス 15名(先着順)

参加費 8,000円(一括)

持ち物 室内運動靴・タオル・飲み物・ジャージ

受付方法 1階受付または電話にて予約してください

申し込み開始日 10月21日~

小1-小2

《目的》
身体を動かすことの楽しさを知る

- 《内容》
- 運動スキル(走る、跳ぶ、投げる、捕るなど)の運動体験が中心
 - 体操、かけっこ、体づくり、ゲームなどを通したプログラムで体を鍛える
 - 今後のスポーツに応用できる身体の使い方を指導



プレ教室開催

10月23日(水) 10月30日(水)

時間 小学1・2年生 15:00~
小学3・4年生 16:00~
小学5・6年生 17:00~

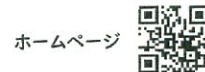
料金 1回 500円
持ち物 タオル、水筒、室内運動靴、ジャージ

事前申し込み不要!お気軽にご参加ください!

ご不明な点は下記までご連絡ください。

忍野村フィットネスセンター 0555-84-2222

ホームページでもイベント情報など配信中です。



ホームページ

twitter



小3-小4

《目的》
運動することの楽しさを知る

- 《内容》
- 運動スキル(走る、跳ぶ、投げる、捕るなど)の運動体験が中心
 - 体操、かけっこ、体づくり、ゲームなどを通したプログラムで体を鍛える
 - 競技を問わず必要な身体の使い方を覚えるトレーニングを行う
 - 単純な運動だけでなく、頭を使ったトレーニングを指導



小5-小6

《目的》
競技に対する指向性を高め、アスリートの基礎を築く

- 《内容》
- 競技性を意識した身体づくりが中心
 - 個人に合わせたトレーニング指導



キッズトータルアスレチッククラブ申し込み用紙

フリガナ	
氏名	
電話番号	()
住所	〒 -
保護者名	

★ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

忍野村フィットネスセンター ☎0555-84-2222