

# こどもプログラム

		月曜(Mon)	火曜(Tue)	水曜(Wed)	木曜(Thu)	金曜(Fri)
15:00-15:50 (幼児対象)	50分	球技 ボール遊び	体操総合 第1・3・5 跳び箱/マット 第2・4 鉄棒/なわとび	体操総合 跳び箱/マット	バランス・体幹	バランス・体幹
16:00-16:50 (幼児対象)	50分	走り方教室	バランス・体幹	体操総合 鉄棒/なわとび	リズムダンス	球技 ボール遊び
17:00-17:50 (低学年対象)	50分	走り方教室	バランス・体幹	体操総合 第1・3・5 跳び箱/マット 第2・4 鉄棒/なわとび	リズムダンス	球技 ボール遊び
18:00-18:50 (小4~小6)	50分	ガッチリ体幹 トレーニング				
19:00-19:50 (中学生)	50分	ガッチリ体幹 トレーニング				
20:00-20:50 (中学生・高校生)	50分	ガッチリ体幹 トレーニング				
21:00-21:50 (高校生~大人)	50分	ガッチリ体幹 トレーニング				

## バランス・体幹

500円/1回

ゆらゆら揺れるバランスディスクに乗れるようになったら、巨大跳び箱やジグザグロードに挑戦しましょう。楽しい用具に体幹を鍛えるエッセンスが盛りだくさんです。

## 球技(ボール遊び)

500円/1回

ボール操作の基本的な「投・受・突」のコツの指導を実施。レッスン内でボールを使った簡単なゲームを行い、実践で使用できるスキルを身に付けることを目指します。

## ガッチリ体幹 トレーニング

500円/1回

様々なスポーツに活かせる身体づくりを目的としたプログラム。自分の体格や体力に合わせた筋力を獲得していき、成長促進と集中カアップを目指します。

## 走り方教室

500円/1回

子供の運動能力や走力レベルに合わせたレッスンをしていきます。運動会を頑張りたい子はもちろんのこと、綺麗なフォームを身に付けたい子にもおすすめです。

## リズムダンス

500円/1回

様々な音楽に合わせて楽しく体を動かすプログラムです。リズム感・柔軟性・体力を身に付けることができ、子供の自己表現や協調性を学ぶのにダンスは最適です。

## 体操総合

500円/1回

「鉄棒」「跳び箱」「マット」「なわとび」の4種目の練習を通じて、身体を上手く操れるようにするためのトレーニングを実施。レッスンを通して神経系にアプローチすることでシナプスを増やし、様々な運動能力の向上に繋がります。



HPへはコチラから↓

