

# 夏休み子ども教室

## ☆かけっこ教室 定員15名

内容：カラダのバランスを調整する練習を行い、走り方のポイントを掴むことでタイムを伸ばします。



カラダを思い通りに動かす7つの能力

幼少期・児童期に運動を経験することで、新しい技術を正確に習得できるようになり、カラダを効率的に活用できるようになります。

## ☆トランポリン教室 定員15名

内容：トランポリンは、空中でバランスを取るトレーニングになり、楽しみながら体幹や運動神経が鍛えられ、どんなスポーツをやる上でもトランポリンで養われたことが役に立ちます。



## ☆体そう教室 定員15名

内容：マット運動や跳び箱、鉄棒などの道具を用い全身を使ったさまざまな運動指導いたします。すべての運動に通じる基礎体力、運動能力の発達を促します。

## ☆鉄ぼう教室 定員15名

内容：逆上がり特訓コースです。

鉄棒を用い全身を使ったさまざまな運動指導いたします。すべての運動に通じる基礎体力、運動能力の発達を促します。

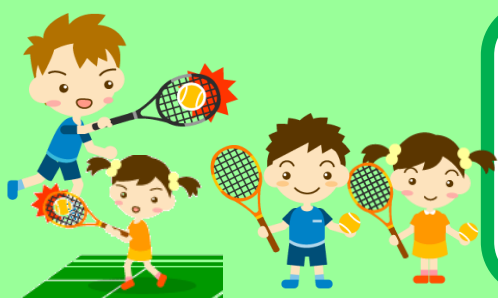


## ☆テニス教室 定員12名

内容：テニスの魅力であるゲームの面白さを感じボール、ラケットを使いながらテニスの技術を身につけます。

未経験大歓迎です！

ラケットは不要です貸出あります。



# 赤穂市民総合体育館

営業時間 9:00～21:30

定休日 月曜日 ※12月25日～1月4日

電話 0791-45-2091

お問い合わせ・お申し込みは…コチラ

URL⇒<http://ako-taiikukan.com/>

