

春休み子ども教室

☆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

☆リトミック教室 定員15名

内容：音楽に合わせて手遊びや体操を楽しみます。運動に必要なリズム感をやしないます。



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、カラダを効果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。



☆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。



☆キッズヨガ教室 定員15名

内容：ヨガのさまざまなポーズで心と体のバランスを整え集中力を高めます。



親子で参加OK!

☆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

お問い合わせ・お申し込みは…コチラ

電話 0791-45-2091

URL⇒<http://ako-taikukan.com/>