

# 冬季ジュニア短期運動指導コース

## キッズ講座「リズム&たいそう講座」

### 運動が苦手なお子さまにおススメ！

お父さんやお母さんと一緒に楽しく運動遊びで基礎体力アップ！  
音楽に合わせて歩いたり、ジャンプなどの動きのほか  
マットの上でグルグル回転運動などを行います。

日 程	1月19日・26日・2月2日 全3回
曜日・時間	日曜日 11:10~12:00
定員	親子 12組
対象	2歳~4歳までのお子さまと保護者1名
受講料	全3回 2,310円
申し込み	12/7(土)~定員に達するまで随時受付
場所	屋内運動室(スタジオ)
講師	KOBA式体幹★マスタートレーナー 与能本和憲
準備物	動きやすい服装(スカート不可)・上靴 汗拭きタオル・飲み物など

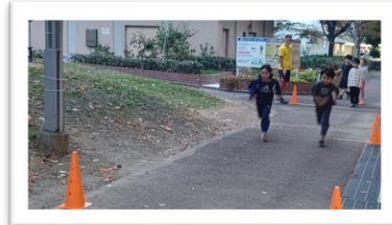


## ジュニア講座「外遊びで体力UP！」

### 自然の中を駆けめぐる！

最近では家遊びが増えてきていますが、外遊びで体を動かすことは  
自然と基礎体力が付き、風邪をひきにくいなどの効果も期待できます。  
今回の講座ではウォーキングコースを「歩く」「走る」の運動で  
体力アップを目指しましょう！

日 程	2月8日・15日・22日 全3回
曜日・時間	土曜日 17:15~18:00
定員	15人
対象	5歳~小学3年生までのお子さま
受講料	全3回 2,310円
申し込み	1/14(火)~定員に達するまで随時受付
場所	屋内運動室(スタジオ)・ウォーキングコース
講師	KOBA式体幹★マスタートレーナー 与能本和憲
準備物	動きやすい服装(スカート不可)・上靴 汗拭きタオル・飲み物など 運動靴(土足)でお越しください



## はじめてのスイミング ~水慣れからはじめよう！~

### 運動神経がよくなる36の動作のひとつ

水に「浮く」という動作は、幼少期に身に付けておきたい動作の  
ひとつです。この講座では、「ひとりでシャワーができる」  
「プールの中を移動する」などの運動で楽しく練習していきます。

日 程	12月25日(水)・26日(木) 1月8日(水)・9日(木) 全4回
時間	10:30~11:30
定員	30人
対象	満3歳~未就学のお子さま
受講料	全4回 4,400円
申し込み	11/30(土)~申し込み受付開始 ※入金先着順で定員に達し次第受付終了
場所	2F 健康保養浴場(プール)
講師	センター専任インストラクター 日下・与能本・比屋根
準備物	水着・水泳帽子・バスタオル



## 親子でプール運動会

### パパ、ママと一緒に楽しく運動

お子さんだけでなく、お父さん・お母さんも日頃の運動不足解消に  
運動してみませんか？プールの中で行なう「障害物競走」や  
「玉入れ」など楽しく参加できるプログラム満載です。

日 程	1月4日(土)
時間	10:00~11:30
定員	30人
対象	満4歳~未就学のお子さまと保護者1名
参加費	親子1組 1,500円 (運動後、入浴可)
申し込み	12/7(土)~申し込み受付開始 ※入金先着順で定員に達し次第受付終了
場所	2F 健康保養浴場(プール)
講師	センター専任インストラクター 日下・与能本・比屋根
準備物	水着・水泳帽子・バスタオル

