

9.7 (火) START!

キッズ



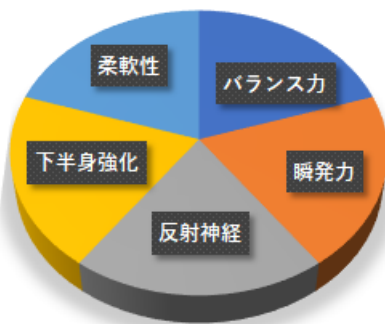
× フィットインジャパン

アスリートクラブ

2つの“ノウトレ”（脳・運動能力）実践します

普段の生活に役立ち、スイミング、野球、サッカー、バスケ、バレエ、卓球etc…様々なスポーツにもつながるメニューを用意します。
又、力の差など、1人1人の違いに配慮しレッスンを進めます。

楽しく伸ばそう！



- メニュー例—
- ・ストレッチ
- ・マット運動
- ・バランスボール
- ・ラダートレーニング
- ・ドッジフリスビー
- ・ミニボール など
- 運動動作例—
- 走る、止まる、曲げる
- ステップ、ジャンプ など

担当インストラクター



中原 翼(なかはら つばさ)

AFAA®認定パーソナルトレーナー
JWI認定インストラクター
JWI認定トレーナー(9ラウンド)

●フィットインジャパン専属講師

対象：小学1.2.3年生 定員：10名

レッスン日時：火曜日17:45～18:45 (年43回)

無料送迎バス：戸坂、小田、口田、落合、川内、東原、深川 (31号沿い) 高陽ABC団地

月会費：6,600円 (税込)

指定用品購入無し!
(動きやすい服装・上履き)

A×Sパック (アスリート+スイミング) : 11,000円 (税込)
(年43回) (週1回) ※スイミング週2回の場合は13,200円 (税込) になります

スタートアップ会員特典

アスリートクラブのみ新規入会生

A×Sパック受講生 (同時入会もOK)



9月末
までに入会
10月末
までにスタート



コース受講希望の方はQR
コードよりお申込みください



高陽ドルフィンクラブ ☎ 082-843-6161
✉ info@koyo-dc.net

※難しい方はお電話にて承ります

カラーコーンを使った運動

- ・ 反射神経向上
- ・ 瞬発力向上

ペットボトルを使った運動

- ・ 集中力の持続
- ・ 反射神経向上

バランスボールやジャンプを伴った運動

- ・ 体幹および下半身の強化
- ・ ジャンプ力の向上

ソフトfrisビーを使った運動

- ・ 集中力の持続
- ・ 他人（チーム）との協調性

※上記は、2日間の体験P Gでも実施しました

マットを使った運動

- ・ 柔軟性の強化
- ・ バランス力の強化

ちびボールを使った運動

- ・ 集中力の持続
- ・ 瞬発力の向上
- ・ 協調性

等

楽しみながら、生活や他のスポーツに役立つ能力を鍛えていきます。

