

カラダウゴカシ隊!!

みんなでからだを動かそう!!

参加してくれた方に「カラダウゴカシ隊!!隊員証」をプレゼント!!

3月29日(土)

水中撮影レッスン

【時間】①10:00~10:50 ②12:00~12:50

【内容】泳ぎを水中で撮影し、フォーム改善のアドバイスを行います。

【対象】撮影を希望する泳法で25m以上泳げる方(小学生以上)

【定員】各時間5名

【料金】各時間¥2,200(税込)



バランスコンディショニング チェア®

【時間】10:00~10:50

【内容】体幹を安定させ、肩、膝、腰などの機能改善を目的に行います。

【場所】研修室

【定員】20名

【料金】¥1,100(税込)



たっぷり鉄棒教室

【時間】13:00~幼児(4歳以上)

14:00~小学生

【内容】怖さの克服、前回り(幼児)、逆上がり(小学生)を中心に行います。

【場所】柔道場

【定員】各時間10名

【料金】各時間¥1,210(税込)



バランスコンディショニング ストレッチ®

【時間】11:00~11:50

【内容】体幹を安定させ、肩、膝、腰などの機能改善を目的に行います。

【場所】研修室

【定員】各時間20名

【料金】各時間¥1,100(税込)



3月30日(日)

ミニ運動会

【時間】10:00~幼児(4歳以上)

11:00~小学生

【内容】体伝言ゲーム、縄跳び大会、ボール運び、玉入れなどを行います。

【場所】研修室

【定員】各時間10名

【料金】各時間¥1,210(税込)



たっぷり跳び箱教室

【時間】13:00~幼児(4歳以上)

14:00~小学生

【内容】怖さの克服、開脚飛びを中心に行います。

【場所】柔道場

【定員】各時間10名

【料金】各時間¥1,210(税込)



申込受付開始：3月2日(日)~総合受付にて直接申込