

12月  
開講

# リトル体操 火曜日クラス新設!

時間

毎週月曜日 10:00 ~ 10:45

毎週火曜日 14:30 ~ 15:15

NEW

対象

1歳~3歳の1人で歩けるお子様と  
サポートして下さる保護者の方

※お子様1人につき保護者の方一名とさせていただきます。

会費

入会金: 7,750円(税込) 年会費: 5,550円(税込)

月4回 8,150円 月6回 9,790円 月8回 11,000円

※どの曜日・時間にも「月回数分」参加できます。

持ち物

Tシャツ・短パン・半パンなど動きやすい服装 足は素足  
汗拭きタオル・補給用水分

定員

12名

1人じゃ出来ない種目でもパパママが  
サポートしてくれるから安心して取り組む  
ことが出来ます。それが「成功体験」となって  
何事にも挑戦する勇気を育みます。

ぼく、わたし、パパママの  
体調、都合にあわせて!  
**月回数制!**

初めてのトランポリンも  
ママと一緒になら安心!



リトル体操ってなにやるの?  
そして効果は?



**ウォーミングアップ**.....ママやパパのところまでダッシュ!&ストップ!うまく止まれるかな?

親子

**チャレンジタイム**.....親子でねじったり? ひねったり?! いろんな動きに挑戦だ!

フクフク  
ドキドキ!

**ワクドキ!**

**サーキットタイム**...マットでゴロ〜ン!平均台はそーっと  
...トランポリンで元気に



→自分で考えて走る(行動)することで脳の発達を促しながら判断能力  
反射神経を育むことができます。

→出来たことをすぐにその場で誉める!それが子供の「出来た!」「もっとやろう!」  
という「意欲」「チャレンジ精神」を育てます。  
親子の「基本的信頼感」が芽生えます。

→基本的動作をすることで柔軟性、瞬発力  
バランス感覚、体幹が鍛えられます。

**ジャンプ!**

体験レッスン受付中!

詳しくはフロントまで 03-3784-7111