

リトル体操教室 体験会開催!

11/16(火)・23(火)
14:30 ~ 15:15

一般の方も参加OK!

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
1名とさせていただきます。

参加費

各日 2,200円 (税込)

いずれか一日だけのご参加でも大丈夫です。
※お申し込み後のキャンセルはいたしかねます。

担当 コーチ

篠崎夏帆 (現当クラブ体操教室担当)

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

一人では不安な種目もパパ、ママのサポートがあれば安心! のびのびと取り組むことが出来、自信となります。それが「成功体験」となって何事にもチャレンジする勇気を育みます。

ママ、パパの運動不足解消にもなるぞう~!

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ヨーイドン!
ダッシュ! ストップ! 上手く止まれるかな?

→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。

親子チャレンジタイム

親子で開いて閉じて、ねじってひねって?!
いろんな動きに挑戦しよう!

→出来たことは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。
→心の土台「基本的信頼感」が芽生える。

ワクドキサーキットタイム

マットをゴロン! グーパージャンプ!
平均台はそーっと...そしてトランポリンで

→基本的動作をすることで柔軟性、
バランス感覚、体幹が鍛えられます。

ジャンプ!!

フロントにて申込受付中