

子ども
対象

キッズ フラダンス



ハワイアンのリズムに
合わせて“かわいい”
ダンスしませんか？

対象年齢：4歳～9歳

※お子様の受講料のみで保護者の方も参加可能です。
※参加しない場合も、保護者の付き添いは必須です

効果



リラックス



発育・成長 促進



リズム感

運動量



難易度



内容・効果

“フラが初めて”という方も安心して参加できる、丁寧な指導が魅力の教室です。ハワイの歌の意味を理解しながら、踊りを基礎から学べます。一度参加した人は長く続くこのクラスは奥深い魅力があるようです。一緒に参加されている保護者の方もとても楽しみながらお腹周りの引締め“くびれ作り”にも最適です。

参加者の声

「途中から入りましたが、先生の丁寧なご指導のもと直ぐに馴染めました。子ども同士も親同士も教室で仲良くなり、毎回楽しく教室に参加しています。家でも親子で踊ったりします♪」

子ども
対象

はじめてリトミック（土）



色々な楽器に触れる
友達と一緒に楽しもう♪

対象年齢：2歳～6歳

効果



発育・成長 促進



リズム感

運動量



難易度



内容・効果

教室の大まかな内容は「親子対象のリトミック」と同じです。「リズム・リトミックあそび」はこの年代に対し、**表現力**や**集中力**を養うのに大変効果的です。また“**自分でやる**”という気持ちを育てていく、自立の一步にも繋がっていく教室です。

参加者の声

「平日は仕事でなかなか子どもと関わる時間が取れないので、**土曜日の教室**は有難いです。**年齢が異なる友達**とも関わる事が出来るのも良いなと思います」

子ども
対象

はじめてみよう ストリートダンス



みんなで楽しく
格好良く踊るよ☆

対象年齢：3歳～12歳

効果



持久力アップ



柔軟性の
向上



リズム感

運動量



難易度



内容・効果

HIPHOPやR&Bの最新の音楽に合わせ、気軽にみんなで楽しく参加できる教室です！講師オリジナルのリズムトレーニング、バランス運動もでき、**リズム感**と**運動能力**を同時に育てられます。

中学校の**ダンスの授業対策**にもオススメです♪

参加者の声

「家でも練習するくらい楽しく参加しています。
少しずつダンスを覚えてきて、**達成感**もあるようです」
「子どもの頑張る姿を近くで見ることができ、
家でも共通の会話ができて嬉しいです」

子ども
対象

理学療法士による 幼児 体づくり 教室



将来のために
「正しい姿勢」と
「正しい体の使い方」を

対象年齢：4歳～6歳

効果



柔軟性の
向上



姿勢改善



発育・成長 促進

運動量



難易度



内容・効果

体の専門家である理学療法士が、**正しい姿勢**と**正しい体の使い方**をお伝えします。トランポリンやボール等の楽しい運動器具を使って**体幹を意識**し、バランスの良い体を作ります。理学療法士による運動教室はなかなか無いですね！

参加者より

「普段の生活では、なかなか体幹を意識することは難しいので、楽しく遊びながら**正しい知識**を**専門家から学ぶ**ことができるこの教室はとても良いと思います」

子ども
対象

幼児 運動遊び教室



友達と一緒に楽しく！
「できる」を
増やそう！

対象年齢：4歳～6歳

効果



持久力アップ



リズム感



発育・成長 促進

運動量



難易度



内容・効果

幼児期は「遊び」を通して、多種多様な動きをする事がとても重要です。遊びを楽しみながら、リズム能力・マット・鉄棒・とび箱など学校体育で必要な運動を習得していきます。仲間と協力する力も養われる教室です。国の指針に沿った指導を行います。

参加者の声

「年齢が同じくらいの友達と一緒にできるので参加しやすく、毎回楽しく通っています。応援したり、一緒に頑張ったりと、良い経験になっていると思います」

子ども
対象

体育 運動遊び教室



“やってみたい”を
“できた”へ
変えてあげたい☆

対象年齢：年長・小学1年生

効果



持久力アップ



リズム感



発育・成長 促進

運動量



難易度



内容・効果

幼児運動遊び教室よりも更に動きを**進化（深化）**させ、**年齢に合わせた**指導を行います。講師の絶妙なサポートにより、小さな**「できた」**を増やしていきます。その**自信**が**運動好きな**子どもを育て、その後の自分がやりたいスポーツへと繋がっていきます。

参加者の声

「子どもも **できる事**が増え、休みの日に公園へ行くと鉄棒をしたり ボールを蹴ったりと、**自らやろう**とする積極的な姿が見られるようになりました」

子ども
対象

理学療法士による 小学生 体づくり 教室



将来のために
「正しい姿勢」と
「正しい体の使い方」を

対象年齢：6歳～10歳

効果



柔軟性の
向上



姿勢改善



発育・成長 促進

運動量



難易度



内容・効果

体の専門家である理学療法士が、正しい姿勢と正しい体の使い方をお伝えします。トランポリンやボール等の楽しい運動器具を使って体幹を意識し、バランスの良い体を作ります。理学療法士による運動教室はなかなか無いですよ！

参加者の声

「体のバランス、体幹を意識した内容で親も勉強になりました。子どもも楽しく参加していて、あっという間の一時間でした」
「子どもの体のこと（成長）は心配なので、気軽に相談できるというのはとても有難いです」