



# 幼児 運動あそび教室

—友達と一緒に楽しく！

「できる」を増やそう！—

子ども向け



## 効果



持久力アップ



リズム感



発育・成長 促進

## 運動量

★★★★☆

## 難易度

★★★★☆

実施日

(月) 15:10~16:10

対象年齢

年少~年中



## こんな方におすすめ

- ☆ 「遊び」を通して、**いろいろな動き**を楽しみたい
- ☆ 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**運動を習得したい
- ☆ 仲間と**協力する力**を養いたい
- \* 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



# みんなで楽しむ運動あそび

—友達と一緒に“遊び”を楽しもう！—

子ども向け



## 効果



持久力アップ



リズム感



発育・成長 促進

## 運動量

★★★★☆

## 難易度

★★★★☆

実施日 (金) 15:10~16:10

対象年齢 年中～年長 ※隔週



## こんな方におすすめ

- ☆ 「遊び」を通して、**いろいろな動き**を楽しみたい
  - ☆ 「**投げる**」「**走る**」などいろいろな動きを楽しく遊びながら習得したい
  - ☆ 仲間と**協力する力**を養いたい
- \* 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。色々な動きが1時間の中にあるので、**一緒に頑張ったり**と、良い経験になっていると思います



# 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」を一

子ども向け



## 効果



柔軟性の向上



姿勢改善



発育・成長 促進

## 運動量

★★★★☆

## 難易度

★★★★☆

実施日

(金) 15:10~16:10

対象年齢

年少~年長

※隔週



## こんな方におすすめ

☆ 専門家に、正しい姿勢と正しい体の使い方を教えて欲しい

☆ 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たい



## 参加者の声

☆ 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（理学療法士さん）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



# 体育 運動あそび教室

— “やってみたい” を

“できた” へ変えてあげたい☆—

子ども向け

## 効果



持久力アップ



リズム感



発育・成長 促進

運動量

★★★★☆

難易度

★★★★☆



実施日

(月) 16:25~17:25

対象年齢

年長~小学2年生



## こんな方におすすめ

- ☆ 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**指導を受けたい
- ☆ 小さな「**できた**」を増やしてたい
- ☆ **自信**をつけ、**運動好き**な子どもにしたい
- ☆ その後のスポーツへ繋げたい



## 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





# 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」を一

子ども向け



## 効果



柔軟性の向上



姿勢改善



発育・成長 促進

## 運動量

★★★★☆

## 難易度

★★★★☆

実施日

(土)9:00~10:00

対象年齢

小学1~小学6年生

※月1回



## こんな方におすすめ

- ☆ 専門家に、正しい姿勢と正しい体の使い方を教えて欲しい
- ☆ 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たい



## 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



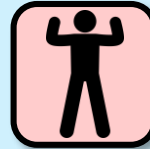
# はじめてみよう ストリートダンス 初級

子ども向け

—みんなで楽しく格好良く踊るよ☆—



## 効果



持久力アップ



柔軟性の向上



リズム感

## 運動量

★★★★☆

## 難易度

★★★★☆

実施日

(水) 16:30~17:15

対象年齢

年少~小学6年生



## こんな方におすすめ

- ☆ HIPHOPやR&Bの最新の音楽に合わせてダンスをしたい
- ☆ 気軽に楽しく参加したい
- ☆ **リズム感**と**運動能力**を同時に身に着きたい
- ☆ 中学校の**ダンス授業対策**をしたい



## 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



# はじめてキッズ フラダンス

—ハワイアンのリズムに合わせて

子ども向け

“かわいい” ダンスしませんか?—



## 効果



リラックス



発育・成長 促進



リズム感

## 運動量

★★★★☆

## 難易度

★★★★☆

実施日

(火) 16:30~17:30

対象年齢

年少~小学3年生

※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



## こんな方におすすめ

- ☆ “**フラが初めて**” だけど基礎から優しく教えて欲しい
- ☆ **ハワイの歌の意味**を理解したい
- ☆ お腹周りを引締めて “**くびれ**” を作りたい



## 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♪