

# ジュニアアスレチック



月・火・水・木・金／16:00～17:00(キッズ)  
17:00～18:00(ジュニア)  
土曜日／9:30～10:30(キッズ)  
10:30～11:30(ジュニア)  
11:30～12:30(ジュニア)



受講料:6,050円(税込)／月(週1回)

マット・跳び箱・鉄棒を中心に、かけっこ・縄跳びなどの学校教育で必要なスキルを身につけて、身体を動かすことが好きになるプログラム。基礎体力、柔軟性、瞬発力などの身体能力を高めていきます。



お応えします

- ・カラダをたくさん動かしたい!
- ・バランス能力を鍛えたい!
- ・基礎体力を高めたい!
- ・集団行動の中で成長したい!
- ・話をしっかり聞けるようになりたい!



## 持ち物

- ・動きやすい服装
- ・上履き(室内シューズ)
- ・飲み物
- ・汗拭きタオル
- ・縄跳び(カリキュラムによる)
- ・やる気!

講師紹介



(株)スポーツ・ザ・ディア  
健康運動実践指導者  
近藤 良太



日本スポーツ支援機構  
PHIピラティス/PHIピラティスacts  
細川 嵩留

無料体験受付中：教室1週間前までにご連絡ください。

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと  
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日/9時50分～18時30分、土日祝/9時30分～17時