

日時	教室	定員	対象	担当	内容
4日(土) 10:00~10:30	ランニング セミナー	5	小学1年生	小林	楽しく走る教室です。長距離が苦手な方でも大丈夫です。体力づくりに是非参加してください。
11日(土) 10:00~10:40	ボール 教室	5	小学生以上	園山	ボールを投げる・捕る動きを練習していく教室です。基本動作から練習していきます。
12日(土) 10:00~10:40	特級 体力づくり教室	5	特級以上	小林	体力づくりを目的に泳ぎ込む教室です。基礎体力を付けたい人にオススメ タイムを切ったら合格!
18日(日) 10:10~10:50	平泳ぎキック 特訓教室	5	7級以上	匠	平泳ぎのキックを練習していく教室です。合格や復習目的に是非参加してください。
25日(土) 10:00~10:40	体幹トレーニング 教室	6	小学 6年生以上	福田	基礎体力向上のトレーニングや身体を機能的に動かす為のトレーニングを行います。
27日(土) 10:00~10:40	マット 運動教室	5	年長~ 小学3年生	匠	前転・後転などマット運動の基本を練習していく教室です。苦手で悩んでいるお子様は是非参加してください。
28日(日) 10:10~10:50	バタ足 特訓教室	5	14級以上	園山	バタ足が苦手な子を対象に練習していきます。合格目的・復習に是非参加してください。

幼児・低学年のお子様を対象とした教室や高学年を対象とした体力向上目的の教室などをご用意しています。

少しでも運動に興味を持ってもらい身体づくりに役立て頂ければと思います。

少人数の教室なので初めてで不安なお子様も安心して参加できます。

料金

※料金は全て当日払いとなります。

①「ランニングセミナー」「特級体力づくり教室」「ボール教室」「体幹トレーニング教室」「マット運動教室」2000円(税込)

②「バタ足特訓教室」「平泳ぎキック特訓教室」1500円(税込)

受付期間

11月1日（月）～希望教室の前日まで受付致します。お電話での受付が可能です。

（定員になり次第受付を終了させていただきます。）

バスケ

ハンドリング・パス・ドリブルなど基本動作の練習を解りやすく指導します。

特級体力づくり教室

体力づくりを目的に、泳ぎ込む教室です。基礎体力を付けたい人にオススメ！

バタフライ特訓教室

バタフライが苦手な人復習や合格を目標に練習しましょう。細かく指導します。

体力づくり教室

基礎体力向上のトレーニングや身体を上手に動かす為のトレーニングを行います。

バレーボール

レシーブ・トスなど初心者の人でも簡単に、楽しくできる練習を行います。