



## ジュニア運動 おすすめコース リズムに合わせる、体幹力アップ! 「運動能力を高めるための 特別講座」

9歳～12歳のお子さまの運動神経が著しく発達をする時期を「ゴールデンエイジ」といい、運動神経を発達させるために大切な時期と呼ばれています。

今回は、「ゴールデンエイジ」の前段階の「プレ・ゴールデンエイジ」と呼ばれる4歳～9歳のお子さまを対象に遊びながら運動能力を高める動きを紹介していきます。

〈日程〉 ①7月6日(土) 17:15～18:00 場所 運動室スタジオ  
②7月20日(土) 17:15～18:00 場所 運動室スタジオ

〈運動内容〉①「リズム♪ジャンプ!」前後の動きにプラスして方向転換や回転の動きを取り入れよう  
②「体幹&リズムエアロ」①で習った動きを音楽にのせて踊ってみよう!!

〈対象〉 4歳～9歳までのお子さま ①・②各15名定員

〈参加費〉 ①・②全2回コース 1,500円  
※何れか1回参加 1回 900円



### おねがい

- 特別講座の受付時間は講座開始10分前からとなります
- 動きやすい服装(ズボン)、室内用運動靴(上靴)でご参加ください  
暑い時期に汗をかきますので、できれば着替え(上服)をご用意下さい
- 水分補給用の飲み物をご持参ください
- 特別講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。



### お申し込み・お問い合わせ



徳島市沖浜東2丁目16番地ふれあい健康館

☎ 088-657-0187

### 参加申込書

参加講座名		「運動能力を高めるための 特別講座」(7月)	
ふり 名 前	がな お子さまの名前をご記入下さい	性別	
		男 ・ 女	
住所			
連絡先		年齢	
生年月日	平成 ・ 令和	年 月 日	歳

参加日	全コース	参加費	領収日	受付者
		円		