

小学1年生～3年生対象

楽しく鍛える！

# わくわくキッズ体幹トレーニング教室

日頃スポーツをしている小学1年生～3年生を対象に、様々な角度から身体能力を高め、各スポーツのパフォーマンス向上に繋げる体幹トレーニングやリズムトレーニングを行います。パフォーマンス向上はもちろん、怪我予防としても必要なトレーニングについて学んでいきます。

1月18日(月) 2月1日(月) 17:00～18:00

磐田市スポーツ交流の里ゆめりあ 多目的室

住所／磐田市大久保892-36

<定員 15名>

※最少実施人数／2名

参加費 2,000円 <2回コース>

※1月18日に受付にてお支払いをお願いします。



<対象>

スポーツをしている小学1年生～3年生の男の子女の子



<持ち物>

動きやすい服装／室内用シューズ／タオル／水筒



<内容>

体幹トレーニング／視覚トレーニング／リズムトレーニングなど



<申込方法> お電話にてお申込みください

磐田市スポーツ交流の里ゆめりあ

TEL 0538-38-4150 (8:30-21:30／第2火曜日定休)

12/29～1/3は休業となります。



※新型コロナウイルス感染拡大予防のお願い

- ・参加前に手の消毒をお願いします。
- ・体調が優れない場合は参加を控えるようお願いします。

主催／磐田市スポーツ協会・ジュビロ磐田

講師／太田由美インストラクター

小学4年生～6年生対象

楽しく鍛える！

# わくわくジュニア体幹トレーニング教室

日頃スポーツをしている小学4年生～6年生を対象に、様々な角度から身体能力を高め、各スポーツのパフォーマンス向上に繋げる体幹トレーニングやリズムトレーニングを行います。パフォーマンス向上はもちろん、怪我予防としても必要なトレーニングについて学んでいきます。

1月25日(月) 2月8日(月) 17:30～18:30

磐田市スポーツ交流の里ゆめりあ 多目的室

住所／磐田市大久保892-36

<定員 15名>

※最少実施人数／2名

参加費 2,000円 <2回コース>

※1月25日に受付にてお支払いをお願いします。



<対象>

スポーツをしている小学4年生～6年生の男の子女の子



<持ち物>

動きやすい服装／室内用シューズ／タオル／水筒



<内容>

体幹トレーニング／視覚トレーニング／リズムトレーニングなど



<申込方法> お電話にてお申込みください

磐田市スポーツ交流の里ゆめりあ

**TEL 0538-38-4150** (8:30-21:30／第2火曜日定休)  
12/29～1/3は休業となります。



※新型コロナウイルス感染拡大予防のお願い

- ・参加前に手の消毒をお願いします。
- ・体調が優れない場合は参加を控えるようお願いします。

主催／磐田市スポーツ協会・ジュビロ磐田

講師／太田由美インストラクター