

2023.夏休み 1DAY 短期講座



【申込方法】

7月13日(木) 必着

電子申請または、ハガキに希望講座名・住所・電話番号
名前(お子様、保護者様)・学年をご記入ください。

【受講生の決定】

申し込みが定員を超えたときは、抽選により受講生を決定します。
申し込みされた方全員に結果(受講案内)を通知いたします。

バランスボールで 体幹運動

日程 7月24日 月曜日
10:40~11:30 (50分)

対象 : 小学3年生~6年生
定員 : 14名
受講料 : 990円
場所 : ホール
(1F)



インストラクター
大坂 圭一
健康運動指導士

ボールに姿勢よく
座るだけでも体幹
は使われています

正確に!素早く! 敏捷性向上運動

日程 8月10日 木曜日
10:40~11:30 (50分)

対象 : 小学3年生
定員 : 14名
受講料 : 990円
場所 : ホール
(1F)



インストラクター
田中 康博
センター専任
インストラクター

瞬発力と動きの
キレを出すための
トレーニングを
行います

募集終了

リズムカUP! 音楽に合わせて動いてみよう

日程 8月1日 火曜日
16:30~17:20 (50分)

対象 : 小学1年生~4年生
定員 : 18名
受講料 : 990円
場所 : ホール
(1F)



インストラクター
大森 喬平
健康運動指導士

テンポ良く
リズムに合わせて
エアロビクス運動!

跳躍力向上のための エクササイズ

日程 8月4日 金曜日
16:30~17:20 (50分)

対象 : 小学1年生~4年生
定員 : 18名
受講料 : 990円
場所 : ホール
(1F)



インストラクター
大森 喬平
健康運動指導士

跳ぶための体の
使い方を覚えて
跳躍力アップ!

リズムに合わせて バランス&筋力アップ運動

日程 8月9日 水曜日
10:40~11:30 (50分)

対象 : 小学3年生~6年生
定員 : 20名
受講料 : 990円
場所 : ホール
(1F)



インストラクター
与能本和憲
KOBAS式体幹★
マスタートレーナー

有酸素運動と
筋力アップ運動を交
互に行いましょう

バランスボールを使った 全身運動

日程 7月31日 月曜日
10:40~11:30 (50分)

対象 : 小学3年生
定員 : 14名
受講料 : 990円
場所 : ホール
(1F)



インストラクター
大坂 圭一
健康運動指導士

投げる・くぐる・
座るなど
バランスボールを
使った全身運動

募集終了

お申し込み・お問い合わせ先

〒770-8053 徳島市沖浜東2丁目16番地 ふれあい健康館 屋内運動室宛

☎ 088-657-0187