

# 冬休み ジュニア短期コースご案内

## オスス！ 水慣れ～はじめよう！ 幼児水泳 3回コース

**プールデビューにおすすめ！！**

「そろそろスイミングを習わしたい・・・」と検討中の方にピッタリの講座です。最初は、楽しい音楽に合わせたアクアダンスで準備運動を行い、まずは水に慣れることから始めていき、「水に潜る」「バタ足で前に進む」などの練習を行います。

日 程	12月26日(火)・1月6日(土)・7日(日)
時 間	9:00～9:50 (50分)
定 員	12人
対 象	満4歳～未就学児童の初心者のお子様
受 講 料	全3回コース 3,600円
申 込 込	12/3(日)～定員に達するまで随時受付
場 所	2階 プール
講 師	センター専任インストラクター 日下 玲子 センター専任インストラクター 与能本和憲
準 備 物	水着、水泳帽子、バスタオル 必要な方はゴーグル



## オスス！ 小学生の はじめてスイミング

**アクアダンスからはじめよう！**

最初は、楽しい音楽に合わせたアクアダンスで準備運動を行い、順番に泳ぎの練習をしていきましょう。「水中に潜るのが苦手」「バタ足が前に進まない」など水泳の苦手なことを一つずつ克服していきましょう！

日 程	12月26日(火)・27日(水)・28日(木)
時 間	10:10～11:30 (80分)
定 員	12人
対 象	小学生の水泳初心者のお子様
受 講 料	全3回コース 4,500円
申 込 込	12/3(日)～定員に達するまで随時受付
場 所	2階 プール
講 師	センター専任インストラクター 日下 玲子 センター専任インストラクター 与能本和憲
準 備 物	水着、水泳帽子、バスタオル 必要な方はゴーグル



## オスス！ マラソンに挑戦！ 長い距離を走るコツを教えます

**「走ることが楽しい」と感じられるように！**

寒くなってくると体育の授業でマラソンが取り入れられる学校も多くなってきますが、長い距離を走らないといけないうマラソンは苦手というお子さまも多いと思います。ふれあい健康館で「呼吸の仕方」「足運び」などマラソンが楽しくなるコツを学びましょう！

日 程	1月6日～1月20日
曜 日・時 間	毎土曜日 16:15～17:15 (60分)
定 員	12人
対 象	小学生の持久走に興味のあるお子様
受 講 料	全3回コース 2,700円
申 込 込	12/3(日)～定員に達するまで随時受付
場 所	ウォーキングコース他
講 師	センター専任インストラクター 田中 康博
準 備 物	動きやすい服装・汗拭きタオル 運動靴(外履き)・水分補給用飲み物など

## オスス！ 幼児から始める リズムに合わせたアジリティ運動

**俊敏性、瞬発力向上エクササイズ**

「アジリティ」とは敏捷性、素早く身体を動かすスキルの事を言い表します。切り返しや方向転換などをリズムに合わせて練習していきましょう。敏捷性のスキルを身に付けることで、野球、サッカー、バスケットボールなど様々なスポーツに活かすことができます。

日 程	1月7日・1月14日
曜 日・時 間	毎日曜日 11:15～12:00
定 員	12人
対 象	満4歳～未就学児童の初心者のお子様
受 講 料	全2回コース 1,600円
申 込 込	12/11(月)～定員に達するまで随時受付
場 所	1階 屋内運動室
講 師	KOBA式☆体幹マスタートレーナー 与能本和憲
準 備 物	動きやすい服装・汗拭きタオル 運動靴(室内用)・水分補給用飲み物など

【お申し込み・お問い合わせ先】

※申し込みは入金先着順となります

ふれあい健康館 屋内運動室 ☎ 088-657-0187

