

だいすきフープ遊び

キッズイベント

「楽しく フープうんどう！」

準備物

運動しやすい服装
室内用運動靴(上履き)
水分補給用飲み物 ほか

2024年6月2日(日)

参加費

770円

15:00~15:45

ふれあい健康館屋内運動室 スタジオ

対象: 5歳~小学3年生 定員: 20名

新体操競技でも使われる種具の一つである「フープ」を使って楽しく運動してみましよう。いろいろな大きさのフープを転がしたり、回したり縄跳びのようにジャンプしてみましよう。

フープは体幹を鍛える、調整力を高めるなど優れた運動です。



講師: 又吉 知美 氏 【インスタグラマー @arichan103】

公益法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 新体操コーチ3
自身も幼少期より新体操を始めて現在、新体操指導歴23年目に至る

