

# 夏だ!

# 夏休みだ!

# 体操教室だ!

ビッグルーフ講座夏休み特別単発教室

## エアートランポリン体操教室

### 【開催日程】

- ・8月 4日(火)
- ・8月 5日(水)
- ・8月12日(水)

### 【時 間】

- ① 14:20～15:00
- ② 15:10～15:50
- ③ 16:00～16:50
- ④ 17:00～17:50
- ⑤ 18:00～19:00
- ⑥ 19:10～20:10

### 【時 間】

- ①リトルクラス (2歳～年少)
- ②キッズクラス (年少～年長)
- ③ホップクラス (年長～小3)
- ④ステップクラス (小1～小6)
- ⑤アクロバットクラス① (小2～大人)
- ⑥アクロバットクラス② (小2～大人)

※各クラス若干名の募集です。

※大人の参加は火曜日のみ

### 【参加費】

- ①②・・・2,150円(1回)
- ③④⑤⑥・・・2,450円(1回)

柔軟性、全身筋力、体幹、バランス感覚の向上、恐怖心の軽減(子ども対象)  
ダイエット効果、全身筋力、バランス感覚、免疫力の向上(大人対象)  
・2m×9mの巨大なエアートランポリンを使用し体を動かします。  
・小学生以下はエアートランポリンだけでなく跳び箱や鉄棒にも挑戦します。  
・大人の健康運動クラスとアクロバットクラスもあるため、筋力向上を目的にする方からバク転や宙返りに挑戦したい方まで参加できます。

講師:エムズスポーツクラブインストラクター

## コーディネーション教室

### 【開催日程】

- ・8月 6日(木)

### 【時 間】

- ①16:00～17:00 年中～小学6年生(男女)
- ②17:20～18:20 年中～小学6年生(男女)

### 【募集定員】

- ①6名
- ②2名

### 【参加費】

- ①②・・・1,250円(1回)

コーディネーショントレーニングとは?

基本となる7つの要素(リズム・バランス・連結・反応・変化・定位・分化)から構成され、これらの能力を遊び、マット、跳び箱、鉄棒、縄跳び、ボール、ダンスなどに取り入れながら高めるトレーニングです。その結果、状況を目や耳など五感で察知し、それらを頭で判断し、具体的に筋肉を動かす、といった一連の過程をスムーズに行う能力を身につけます。

講師:三上 健太(BLUE KIDS IWATE 代表)

## 申し込み方法

ビッグルーフ滝沢総合案内に直接またはお電話(019-656-7811)に「参加したい教室名」

「参加希望日」「時間帯」「参加者名」「お電話番号」をお知らせください。

締め切り:定員に達し次第 ※空きがあれば当日参加も可能