

第 3・4 会議室

1 コマ目

運動で心も体も元気になろう！
「かんたん体操」

講師：小川春奈

対象：5歳～成人 定員：12名程度

誰でもできる簡単な体操をしていきます。

日頃、運動不足を感じている方、
少しずつ運動を始めていきたいけど、
何からやったらいいかわからない方。

運動初心者大歓迎です！

2 コマ目

みんなで楽しもう！
「誰でもダンス」

講師：小川春奈

対象：5歳～成人 定員：12名程度

音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか？
お子さまから、大人までみんなで楽しみましょう！

どこかで聞いたことのある曲で踊るので、

ダンス初めてでも楽しめます！

みんな一緒に let 's dancing!!

3 コマ目

爽快！発汗！！ 「キック×パンチエクササイズ」

講師：小川春奈

対象：5歳～成人 定員：12名程度

日頃のストレスをキックやパンチで発散！

さらに脂肪燃焼も？！

カッコよく、心地よく、たくさん汗をかいて、

シェイプアップも目指しましょう！

老若男女、初めての方もお待ちしております！

4 コマ目

成長期のカラダづくりに 「キッズ運動教室」

講師：小川春奈

対象：おおむね5～12歳

定員：12名程度

お子さまの成長に合わせたカラダづくり、

基本の運動動作を、楽しみながら

30分間で経験していきます。

これからスポーツを始める基礎作りのきっかけ、
普段のスポーツでの悩み事なども相談ください。