

<u>1 コマ目</u>	対象年齢 4 歳以上 各回定員 10 名  運動のたのしさを知ろう！ 前半は走る、飛ぶ、回るなどの基本的な運動を中心に ボールやフープなどの道具を使い子供たちにたのしく 運動能力を高める内容になります！ 後半は前転や後転などのマット運動を安全に指導いたします
<u>2 コマ目</u>	対象年齢 6 歳以上 各回定員 10 名 マット運動レベルアップ！  倒立前転や側転など少しレベルアップ内容に挑戦しよう！ 学校体育で習う内容なのでマット運動が苦手な方も大歓迎！ 補助をつけて安全に指導いたします！
<u>3 コマ目</u>	対象年齢 6 歳以上 各回定員 10 名  アクロバットコース ハンドスプリングやバク転などのアクロバットに挑戦！ アクロバットをやりたいけどやり方が分からない 未経験でも問題ありません！ 安全に楽しく指導いたします！
<u>4 コマ目</u>	なし

※指導歴8年目、そして現役の体操選手が講師を務めます。
ご要望、ご相談等ございましたらお気軽にご連絡ください。