

対象年齢 4歳以上 各回定員 10名

1 コマ目	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 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
2 コマ目	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！
3 コマ目	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！
4 コマ目	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。