

こどもスポーツ教室

-姿勢を良くして運動能力をあげよう！-



先着20名
参加費無料!

- ・姿勢が悪い、体が硬い
 - ・運動が苦手、これから運動を始めたい
 - ・スポーツ（球技、陸上、水泳など）のパフォーマンスを上げたい
- 👉 このような方が対象です 👈

姿勢チェック

お子様の姿勢の癖を確認します。
姿勢によって筋肉の硬さや弱くなっているところがわかります!

動作チェック

カラダを上手く動かすための柔軟性や筋力を確認します。
自宅でも簡単に確認できる方法です!

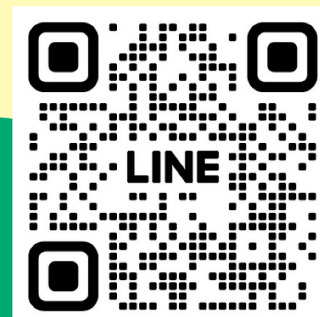
エクササイズ

運動が苦手な子からスポーツのパフォーマンスを上げたい子まで、楽しく体を動かすエクササイズを行います!

日程：10月20日（日）10時～12時 @やまがみ整形外科

対象：小学3年生～6年生 20名 📍ご予約はこちらから📍

第1部 10:00～11:30
第2部 12:00～13:30
各10名



公式LINEの
友達追加にて
可能です