



運動神経の土台をつくる 体軸スクール

教室の流れ

内容

- ・体軸とは？（体軸と体幹の違い）
- ・運動チェック（バランス&ステップ力）
- ・体軸体操
- ・再度運動チェック



日時：4月6日（土）
9時00分～10時00分
場所：来島交流センター
対象：幼児4歳～小学生、保護者
定員：各6組（兄弟・親子での参加OK）
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
※基本的には親子での参加をお願いしています。難しい場合はご相談下さい♪



体軸ダッシュ教室

～速く走る為の身体の使い方を学びましょう～



教室の流れ

内容

- ・運動神経の正体とは？
- ・正しい走り方のコツを学ぼう
- ・ダッシュカのチェック
- ・ダッシュカを上げるアクション
- ・まとめ

ダッシュカ向上率 98%
運動に自信がついた子 92%

日時：4月6日（土）
10時30分～11時30分
場所：来島交流センター
対象：幼児4歳～小学生まで、保護者
定員：各6組（兄弟・親子での参加OK）
持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
※基本的には親子での参加をお願いしています。難しい場合はご相談下さい♪

親子で簡単にできる！！

『体軸体操』の特徴

- ①その場で運動スキルがUPする！
- ②どんな子でも簡単にできる！
- ③自分に自信がつく！
- ④自分で身体のコントロール！
- ⑤どんな運動もこなせる力がつく！

お申し込みはこちらから



体軸教室



体軸ダッシュ教室

問合せ先 来島公民館 76-2393