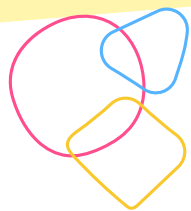


できた！が増えると運動が好きになる！！！！



わくわく

コーディネーション教室

募集中！

定位

距離や時間を把握する

反応

合図にあわせてすばやく行動する

リズム

動くタイミングを上手につかむ

変換

状況に合わせて瞬時に動きを切り替える

7つの
コーディネーション
能力

バランス

バランスを正しく保つ

連結

関節や筋肉をスムーズに動かす

識別

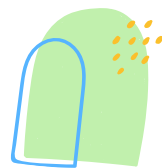
手や足、道具を上手に扱う

? コーディネーションで養われる7つの能力?

コーディネーショントレーニングとは、神経系に視点を置いたトレーニング方法で『動きやすい身体をつくる』『自分の身体を思い通りに動かせるようになる』ことを目的とします。様々なスポーツの『型』や『フォーム』を短時間で習得することを可能にします。



- ・対象：小学1年生～小学4年生
- ・時間：14:30-15:30
- ・定員：15組
- ・月謝：2,000円（税込）
- ・場所：5階 フィットネススタジオ
- ・持ち物：動きやすい格好・上靴
汗拭きタオル・飲み物



4月～6月教室日程

- 4月6日（日）・ 4月20日（日）
- 5月10日（土）・ 5月18日（日）
- 6月15日（日）・ 6月22日（日）

※月2回の教室となります。

初回4月6日のみ無料となります！

※4月分の月謝は1,000円となります。

お申し込みはこちらから➔



とかちプラザ
(5階受付)

帯広市西4条南13丁目1番地

お問い合わせはこちらから

(0155) 22-7890

主催：とかちプラザ指定管理者
株式会社オカモト
後援：帯広市教育委員会