

【コーディネーション トレーニングとは】

「定位・識別・連結・バランス・反応・変換・リズム」
の7つの能力を高めることで運動神経を伸ば
していくトレーニングです。きます。



【この教室では】

エアートランポリン・ボール・フープなどを使
ったコーディネーショントレーニングを通して
様々な運動の土台となるからだ作りを行っ
ております。
マット運動などの体操種目では、運動をする
楽しさを体感できます。

コーディネーション + 体操
マット/跳び箱/鉄棒

5. 開講日/受講料 11,000円(税込)(10回講習)

火クラス

4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29				
30													25	26	27	28	29	30	30	31							



5歳児～
小学生までの

全てのスポーツの基礎を作る！

**4月5日より
申込開始！**

コーディネーション&体操教室



一般財団法人 姫路市まちづくり振興機構スポーツ振興部

TEL 079-293-1321

※欠席連絡 ヴィクトリーナ・ウイंक体育館 079-298-0951



運動神経の 芽を育てる！

1. 場所

ヴィクトリーナ
ウイंक体育館

2. 申込方法

姫路市総合スポーツ会館にて直接受付
(午前9時より午後7時まで)

※受講料は教室開講後、いかなる場合も返金しませんので
ご了承ください。
※特別警報が発令された場合は休講になります。ホームページ
でご確認ください。
※詳細につきましては、レックス体操クラブ(079-247-1150)まで
お問い合わせください。

3. 講師

NPO法人 レックス体操クラブ
木島 宏史

4. 対象/開催コース

各コース定員12名(先着順)

Aコース	Bコース
時間: 16:30~17:20	時間: 17:30~18:20
対象: 年長~小学2年	対象: 小学2年~6年