

【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います。
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

8月

9月

10月

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



5歳児～
小学生までの

全てのスポーツの基礎を作る！

7月23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

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