



夏休み短期教室

コーディネーショントレーニング



コーディネーショントレーニングとは？

子ども達に必要なコーディネーション能力（身体を巧みに動かす能力）を向上させるトレーニングです。トレーニングを通じて、脳や神経系を刺激することで、どんなスポーツにも必要な「自分の身体を巧みに動かす能力」が身に付きます。幼少期から誰でも楽しめる運動であり、日々トレーニングすることによって、よい効果が得られます。

【日 程】 7月22日、29日、8月19日、26日 水曜日 計4回

【時 間】 13:30~15:00

【場 所】 明石中央体育会館 第2競技場

【対 象】 小学1年~3年生

【受講料】 1,200円（保険料込）

【募集人数】 20名 ※申込み多数時、抽選

【申込期間】 平成27年7月1日（水）~15日（水） 必着

【申込方法】 往復はがき（教室名・住所・氏名（ふりがな）・性別・年齢・学年・連絡先・保護者名）
又は事務所窓口にて（はがき1枚52円必要）

【担 当】 当館スタッフ

【問 合 せ】 明石中央体育会館

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47

TEL 078-936-6621



運動が楽しくて好きになる！

好きが得意になる！目指せ、スポーツ万能！