

4才～11才の時期に最も発達する
神経系向上プログラム



コーディネーション トレーニング教室

＜2019年1月～3月＞

◎毎週月曜日 17:00～18:00

場所：明日都トレーニングルーム（2F 運動実践室）

内容：音楽に合わせたジャンプ（リズム感を育て、運動能力の向上）

対象：小1～小4

料金：6,480円（全12回）

申込：12月28日迄に受付にてお申込下さい



～コーディネーショントレーニングとは？～

スポーツに必要な7つの要素（リズム能力、バランス能力、連結能力、反応能力、変換能力、定位能力、識別能力）を鍛える事です。スポーツなどで『センスが良い』と表現する時、それはコーディネーション能力が高いという事です。

基礎体力の向上にも繋がります。



○お問合せ先○

明日都トレーニングルーム（指定管理者 株式会社ビバ）

大津市浜大津 4-1-1 明日都浜大津 2F

最寄駅：浜大津駅（徒歩1分）※車でお越しの際は、市営駐車場をご利用ください。

TEL (FAX) : 077-526-3003 お気軽にご連絡ください。

営業時間：10時～21時

休館日：毎週木曜日、12/29～1/3

