



短期集中コース！



生徒募集！

冬休み キッズ&ジュニア運動教室

動きの"コツ"教えます。



「できない」を
「できる」に！！

3日間、楽しみながら体を動かして**"できる"**ことを増やしましょう！

この冬休み、**逆上がり**や**なわ跳び**、**マット運動**などを習得し、**自信**を持って新学期を迎えましょう。

体幹トレーニングや**SAQ**など、**アスリート用エクササイズ**を行います。すべてのスポーツに応用できる**基本的な動作技術**を習得し、**怪我を防止**し、**パフォーマンスアップ**を図ります。

3日間集中コース

5,000円 (税抜き)

第1期：12月21日(水)～12月23日(金)

第2期：12月27日(火)～12月29日(木)

第3期：1月4日(水)～1月6日(金)

対象	時間	定員
年小～小学生	9:30-11:00	8名程度
内容：鉄棒,マット運動,縄跳び,動きづくり運動など		
対象	時間	定員
中学生	15:30-17:00	5名程度
内容：動作技術の習得、SAQ、体カづくりなど		

申し込み・手続きについて

1 お申し込み
お電話またはWebからお申し込み下さい。

2 ご入金
現金又はクレジットカードでお支払い！

3 教室へ
楽しく体を動かしましょう！



お申し込み・お問い合わせ

お電話又はWebでお問い合わせください。

TEL : 097-578-7885

<http://oita-machinaka-kids.com>



場所：大分市中央町2-9-23

Workout&Fitness

PROTEIOS (3Fスタジオ)

国道197号沿

(アリストンホテル向かい)



お問い合わせはこちら



幼児～中学生のお子様をお持ちの保護者の方へ

大分まちなか

体操教室 空手教室

生徒募集!



お子様の運動教育にお悩みではありませんか？

「できない」を「できる」に！

「楽しく、真面目に、安全に」をモットーに、お子様の運動能力を引き出します。少数限定で、動きのコツをわかりやすく指導します。逆上がりや逆立ち、マット運動など体操の基本を習得し、自信をつけましょう！定員は10名程度です。お申し込みはお早めに！！

心と身体を強くする！

強くなるのが第一でなく、空手の稽古を通じて礼儀作法や体の動かし方を身につけるとともに、基礎的な身体能力の向上を目指します。将来、他のスポーツにも活かせる身体の土台づくりをします。

運動の家庭教師！

- ・運動が苦手（逆上がり、縄跳び、かけっこ...）
- ・人と一緒にやるのが苦手
- ・ジュニアアスリートの障害防止
- ・パフォーマンス向上...etc

それぞれの目的合ったエクササイズを行います。出張やグループ可。詳細はお問合せください！

	対象	曜日	時間
体操	4歳～小学生	定員に達しました。	9:15-10:30
			10:45-12:00
	4歳～年長	金曜	15:00-16:15
内容：鉄棒、マット運動、動きづくり運動など			
空手	4歳～小学生	月曜	17:30-19:00
			内容：空手の基本的な稽古、受け身、動きづくり
入会金	3,000円	セット割	
体操教室	4,800円	8,600円	
空手教室	3,800円	→6,500円	

ジュニア&キッズパーソナル・グループレッスン
～運動が苦手な小学生/ジュニアアスリート～

	入会金	3,000円	小学生～中学生
1回	60分	5,800円	
5回	60分×5回	25,800円	