



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。

	曜日	時間	内容
体操	月	14:30~15:45	鉄棒、マット運動 動きづくりなど
	金	14:30~15:45	
		17:00~18:15	
	土	9:15~10:30	
10:45~12:00 13:30~14:45			
空手	月	17:00~18:15	空手の基本的な稽古、 受け身、動きづくり
	金	18:30~20:00	空手・柔道・寝技

入会金

3,000円

週1回

4,800円

週2回

6,500円

週3回

8,000円

参加するクラスは原則固定していただきますが振替可能です。

## 運動の家庭教師

～運動が苦手な小学生～

	入会金	3,000円
1回	60分	5,800円
5回	60分×5回	25,800円

(料金は全て税抜表示)

# 運動・体育の家庭教師

個別orグループ



## 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！！

### 個別指導の運動塾！

- ✓ 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

悩み解消のお手伝いをさせていただきます！  
あなたの子どもに合ったエクササイズを行います。  
時間詳細はお問合せください！

### もっと上を目指しませんか？

- ✓ ジュニアアスリートの障害防止
- ✓ パフォーマンス向上...etc

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共通する**基本的な動作技術**を習得することで**怪我を防止し、パフォーマンスアップ**を図ります。

**安全に、上手く、強くなり**たい選手、チーム、指導者へ。



### 運動の家庭教師

～運動が苦手な小学生～

	入会金	3,000円
1回	60分	5,800円
5回	60分×5回	25,800円

### ジュニアパーソナル・グループレッスン

～障害防止とパフォーマンスアップ～

対象	時間	定員
小学生	日 13:30-15:00	8名
中学生		15:30-17:00

### 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)