

キッズコア体操クラブ

～カラダの基本はちゃんと立つこと・動くこと～

現代の子供は体が弱い！姿勢が悪い！運動オンチ？それは“子供の頃に必要な運動”が不足しているからです。そこで、Co-は将来を担う大事な子供たちにより元気になってもらい、子供の無限の可能性を引き出すことができたかと思ひ、「キッズコア体操クラブ」でみんなワイワイ楽しみながら正しい姿勢がとれ、ちゃんと動ける子供になってもらえたら楽しいかなって思っております。

日 時 毎週水曜日 17:00～18:00

内 容 コアキッズ体操を基本とした、キッズのための楽しんで動き、からだを変える遊び運動。
 ＊多少の擦り傷、打撲などが発生することもあります。それも貴重な経験です。
 ＊短パンでも可能ですが、膝を擦る運動もあるので、膝はおおわれたほうが良いと思います。
 ＊シューズは不要です。裸足か5本指ソックスで。更衣室もあります。

担 当 オオツカ ヒロシ Conditioning space Re: Conditioning studio Co-代表
 健康運動指導士 中学校/高等学校保健体育教員免許
 日本コアコンディショニング協会認定アドバンストレーナー
 キッズスペシャリスト ほか



料 金 1セッション1,400円
 会員のみ購入可能・・・回数券 6,000円(5回分) 10,000円(10回分)
 3か月一括(月初から。途中返金不可)9,000円
 ＊体験は初回のみ 800円

定 員 15名

対 象 おおよそ小学校低学年くらいまでのキッズ。
 ＊3さいくらいからご参加いただけます。

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

申込み 事前申し込み者優先です。
 ドロップ(急な参加)も可能ですが、
 定員がいっぱいになると参加できませんので、できるだけ事前にお申し込みください。



＊ご不明な点・ご相談等がございましたら、遠慮なくご相談ください。

Conditioning studio Co- (コンディショニングスタジオシーオー)
 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F
 090-4896-5004 co-re@docomo.ne.jp