春の無料体験会

2023年

福田体操教室

■主催　福田屋内スポーツセンター（指定管理者　ミズノ）
■指導　（株）河合楽器製作所　カワイ体育教室インストラクター

レッスン曜日：各コース欄参照の上、お電話にてご確認下さい

新体操コース　水・土曜日

（それぞれの曜日で実施中）

■時間帯
水曜日　幼児⇒１５：３０～１６：３０
低学年⇒１６：３０～１７：３０
高学年⇒１７：３０～１８：３０

土曜日　幼児⇒１３：３０～１４：３０
低学年⇒１３：３０～１４：３０
高学年⇒１４：４５～１５：４５

■内　容　手具（リボン・ボール・フープなど）を使っての基本操作の習得。曲にあわせて身体表現と柔軟性・正しい姿勢・リズムを養う。たのしくリズミカルな動きで心身の成長を促す教室です。

■対　象　幼児（新年中～新年長）
低学年（新１～新３年）、高学年（新３年～新６年）

音楽に合わせて、楽しくリズム体操を行ないます。

体育コース　土曜日

■時間帯
幼児⇒１３：３０～１４：３０
児童⇒１４：４５～１５：４５

■内容　器具（マット、跳び箱、鉄棒）や手具（ボール、なわ）などの運動あそびの体験を、年齢や能力に応じて、できることから体験します。やる気と自信を育て、運動の基礎を養うｸﾗｽです。

■対象　幼児（新年少～新年長）、児童（新１年～新６年）

運動能力の基礎を、楽しみながら育てます。

トランポリンコース　土曜日

■時間帯　児童⇒１４：４５～１５：４５
児童⇒１６：００～１７：００

■内容
トランポリンを使って、自分の体を上手に操る中で、空中での姿勢を保持や柔軟性を養う。
基本的なジャンプから始まり、段階的に高度なテクニックを習得していくクラスです。

■対象　児童（新１年～６年）

空中の感覚を楽しもう！

バドミントンコース　水・木曜日

（それぞれの曜日で実施中）

■時間帯
木曜日　児童⇒１７：００～１８：００
水曜日　児童⇒１８：４５～１９：４５

■内容
未経験者でも簡単にすぐ打てるように基礎打ちの前のあそびとして「風船打ち練習」からシャトル打ちと指導していきます。楽しさの中から技術を習得していきます。

■対象　児童（新１年～新６年生）

シャトルを上手にラケットに当てるところから。

ラリーが出来る様に行なっていきます。

器械体操コース　土曜日

■時間帯
児童⇒１６：００～１７：００

■内容
柔軟体操・姿勢づくり・補強運動マット・とび箱・鉄棒等を使って基本から高度な技術までレベルに合わせて指導します。

■対象　新１年～新６年生

マット・とび箱・鉄棒等を使い、技の難易度・美しさ・安定性などを養います。

無料体験の申し込みに関する詳細について

■お申込方法　無料体験をご希望の方は、福田屋内スポーツセンターまでお電話にてお申込み下さい。（下記連絡先）

■体験日　新体操コース　４月２２日（土）又は４月２６日（水）
体育・器械体操・トランポリンコース　４月２２日（土）
バドミントンコース４月２６日（水）又は４月２７日（木）

■持ち物　運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物
■受付期日　４月１９日（水）までに
■お問合せ先・お申込みは、　**TEL　0538－58－3131**