

楽しくLet's Try! リズムジャンプ



★講師紹介



高下 真央 先生

リズムジャンプは音楽のリズムに合わせて
様々なジャンプをする運動です★
「リズム感」を高めることで
運動能力の向上、ケガの予防、集中力や
認知機能向上が効果が期待されます！

場 所 堺市立初芝体育館 研修室

日 時 別紙参照

受講料 1,000円(税込)

対 象 年少～小学3年生 15名

年度で登録していただき、実施日ごとに予約を取ってください。

【登録方法】

登録用紙に必要事項を記入し、事務所に提出してください。

【予約方法】

予約開始日に来館または電話で予約を取ってください。

(Webでの予約は取れませんのでご了承ください)

【持ち物】

室内用シューズ(足がしっかり固定できるもの)

タオル・飲み物・運動のしやすい服装でお越しください。



堺市立初芝体育館

TEL : 072-285-0006

〒599-8116 大阪府堺市東区野尻町221-4
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7312>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 ・原則第3月曜日
・年末年始(12/30～1/4)