

運動が苦手でも
大丈夫です！

ヘキサスロン

子ども運動能力向上プログラム

走る



投げる



跳ぶ



遊び感覚で運動動作を身につけられる

ヘキサスロンとは？

運動発達に必要な36の基本動作を楽しみながら身につけることのできる「遊びプログラム」です。

どんな効果がでるの？

「遊びプログラム」で基本動作が自然と身につけ、遊びの中から運動発達の芽を伸ばしていきます。

前方にエアロディスクを投げ、受け手が走ってキャッチ



エアロケットを投げ上げると同時にできるだけ前方に高くジャンプする



※イラストは一例であり、実際の運動内容とは異なる場合がございます。

場 所：地下1階 第二武道場

日 時：12月4日・11日・18日（金）
16：30～17：30

料 金：2,000円(税込み) 現金のみ

対 象：小学1年生～小学6年生

定 員：12名(先着)

申 込：HP、お電話、窓口にて

持ち物：動ける服装、飲み物、タオル
室内シューズ

※お支払い方法

初回開催日に体育館1F受付にてお支払いください。

また、参加費の返金は原則行いません。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理いたします。

※事業報告活動の為、教室中に写真を撮影する場合がございます。



練馬区立大泉学園町体育館
(指定管理者ミズノグループ)

〒178-0061

東京都練馬区大泉学園町5-14-24

☎ 03-5905-1161

●営業時間 9:00～21:30

●休館日 毎月第2月曜日・年末年始



施設HP

施設公式LINE

