



キッズ ストレッチ 体験会のご案内

日時

●2017年12月12日(火)

① 小学1～3年生クラス

★17:45～18:30(45分)定員:15名
★場所 クアリウム スタジオ

② 小学4年～中学生クラス

★19:45～20:30(45分)定員:15名
★場所 高層棟3階 輝きの間

●2017年12月16日(土)

① 幼児クラス(1)

★10:15～11:00(45分)定員:15名

② 幼児クラス(2)

★11:15～12:00(45分)定員:15名

料金 一名 540円(ダンスチケット可)

※今回の保護者参加は無料!要予約。

予約方法 お電話又はフロントへ

クアリウムシャレー (082)830-3330

このレッスンは
何するの??

【レッスンの目的】

- 体を正しい姿勢にする筋力をつける!
- イメージした動きができる体になる!
- 体幹強化+開脚前屈ができるようになる!

あらゆるスポーツや日常生活に適応したバランスの良い体を目指します。

●体幹を鍛えると…?

成長期に程よくインナーマッスルを鍛えることで身長を伸ばすことを促進し、骨格がまだ固まっていない時期に筋肉と骨格両方で体を支えることにより、正しい姿勢を取れるようになります。運動時においてもスムーズに動けるようになりますので、お子様の動きがぐっとよくなります!また、ケガを最小限に留めることができるようになります。

●どんなことするの?

ヨガマットを使用して、ヨガのポーズを生かした体幹トレーニングです。運動が苦手なお子様、運動や習い事初めてのお子様も、気軽に実施できます。年齢別に合わせた内容ですので、飽きやすいお子様にも、楽しんで行えます。おうちに帰ってもできるトレーニング内容ですので、おうちでお子様と一緒に楽しみながら実施できちゃいます。

【保護者さまも一緒にご参加いただけます】

今回は特別に無料で保護者さまもご参加OK!

ぜひお子様と身体を動かしましょう!

※定員の調整があります。保護者さまのご参加は、必ずご予約時にお伝えください。

【お申込み・ご不明点は担当:玉川まで】

健康増進施設 クアリウムシャレー

広島市安佐南区上安 6-31-1

TEL (082) 830-3330

