

**3日間集中!**

小学生のための

# スポーツトレーニング



様々な動作を組み合わせて繰り返してトレーニングすることにより、脳から筋肉に伝達される「身体の使い方」の基本を作ります。

バリエーション豊かで多彩なエクササイズを、短時間に集中して楽しみながら取り組みます。

## 楽しみながら運動能力アップ

新学年が始まる前にカラダを目覚めさせちゃおう!

**日時: 3月28日(金)・29日(土)・30日(日)**

**9時30分～10時30分**

**場所: 立場地区センター 体育室**

**服装・持ち物: 運動しやすい服、上履き、水分補給飲料**

※保護者の見学もOK(上履きをご持参ください)



【人数】先着20人

【講師】横浜体育クラブ

【参加費】1500円

【申込み】3月11日9時～ 電話か窓口へ費用を添えて

【申込先】立場地区センター Tel.045-801-5201