

# 夏のキッズ体操特別メニュー

8月のキッズ体操教室は都合により夏期特別メニュー「体幹(コア)強化月間」として、いろんな方向から体幹を強化していきます。  
付き添いのご家族の方もストレッチ感覚でぜひ体験してください。

## 8/2 (水)

### パフォーマンスアップに欠かせない レボリューショントレーニング

運動遊びの中でアスリートに必要な  
4つの能力を鍛えます。

講師：藤本周一郎先生

時間：幼児・初級 14:00～14:50  
中級・・・15:00～15:50  
上級・・・16:00～16:50

## 8/9 (水)

### リズムに合わせて しっかり体幹トレーニング

スポーツをやっていく上で大切なリズム  
感を養うプログラムです。

講師：大泉珠希先生

時間：年長～3年生 14:00～15:00  
4年生～6年生 15:15～16:15

## 8/22 (火)

### バランスボールを使って コアトレーニング!

脳を活性化するプログラム「シナプソロジー」を行った後にするバランスボールでのコアトレーニングです。

講師：長崎優子先生

時間：年長～3年生 14:00～15:00  
4年生～6年生 15:15～16:15

## 8/29 (火)

通常の

キッズ体操教室

になります!

