



# 短期集中コース！



生徒募集！

# 冬休み キッズ&ジュニア運動教室

動きの"コツ"教えます。



「できない」を  
「できる」に！！

**3日間**、楽しみながら体を動かして**“できる”**ことを増やしましょう！  
この冬休み、**逆上がり**や**なわ跳び**、**マット運動**などを習得し、**自信**を持って新学期を迎えましょう。

**体幹トレーニング**や**SAQ**など、**アスリート用エクササイズ**を行います。すべてのスポーツに応用できる**基本的な動作技術**を習得し、**怪我を防止**し、**パフォーマンスアップ**を図ります。

3日間集中コース

5,000円 (税抜き)

第1期：12月21日(水)～12月23日(金)

第2期：12月27日(火)～12月29日(木)

第3期：1月4日(水)～1月6日(金)

対象	時間	定員
年小～小学生	9:30-11:00	8名程度
内容：鉄棒,マット運動,縄跳び,動きづくり運動など		

対象	時間	定員
中学生	15:30-17:00	5名程度
内容：動作技術の習得、SAQ、体力づくりなど		

## 申し込み・手続きについて

### 1 お申し込み

お電話またはWebからお申し込み下さい。

### 2 ご入金

現金又はクレジットカードでお支払い！

### 3 教室へ

楽しく体を動かしましょう！



## お申し込み・お問い合わせ

お電話又はWebでお問い合わせください。

TEL：097-578-7885

<http://oita-machinaka-kids.com>



場所：大分市中央町2-9-23

Workout&Fitness

PROTEIOS (3Fスタジオ)

国道197号沿

(アリストンホテル向かい)