

# キッズミニトランポリン教室 〔小学1年生から4年生〕

## 教室内容

トランポリンなどを使って遊び感覚で楽しく体を動かして運動能力UP！運動の苦手な子でも楽しめます。

## 講師

植松



## 申込方法

### ●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
火	10	1, 8, 22, 29	12, 19, 26	3, 10
時間	18:00~19:00			
対象	小学1年生~4年生	会場	会議室	
受講料	6,000円(全10回)	定員	25名	

# わくわくカラテ教室 〔年少・年中・年長〕

## 教室内容

武道の礼儀作法を学び、空手を中心に幼児期、児童期に必要な運動能力、基礎体力の向上を目指します。  
(きょうだい関係相談に応じます)

## 講師

まさ先生



## 申込方法

### ●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
火	10	1, 8, 22, 29	12, 19, 26	3, 10
時間	15:00~15:45			
対象	年少・年中・年長		会場	会議室
受講料	6,000円(全10回)		定員	25名

# わくわくカラテ教室 〔年長～小学生〕

## 教室内容

武道の礼儀作法を学び、空手を中心に幼児期、児童期に必要な運動能力、基礎体力の向上を目指します。  
(きょうだい関係相談に応じます)

## 講師

まさ先生



## 申込方法

### ●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
火	10	1. 8. 22. 29	12. 19. 26	3. 10

時間	16:00～16:45		
対象	年長～小学生	会場	会議室
受講料	6,000円(全10回)	定員	25名

# 3か月集中ダイエット講座

## 教室内容

極端な食事制限やきつい運動はバウンドの元！  
自然に痩せる習慣と健康な身体作りを目指します。

## 講師

濱崎



## 申込方法

### ●直接受付窓口

曜日	9月	10月	11月	12月
木	12. 19. 26	3. 17. 31	7. 14. 21. 28	予備日

時間	10:00~11:00		
対象	18歳以上	会場	会議室
受講料	6,000円(全10回)	定員	20名