

子どもたちにはやっておきたい

体幹トレーニング と 足裏トレーニング

子どもたち自身の身体の理解を通じ、バネのある体幹強化と足裏のバネを伸ばすトレーニングを行います。遊びを交え楽しく身体の使い方を指導していきます。

無料体験

2024年

3月31日(日)

13:00~14:15

トレーニング

2024年

5月5日(日)、19日(日)

6月9日(日)、30日(日)

10:00~11:15

定員 25名(事前予約は先着順)

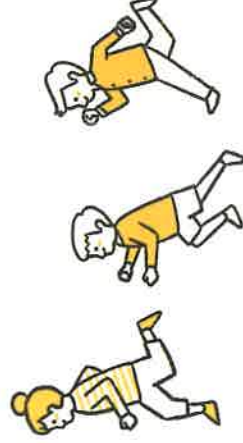
参加費 4回 4,000円

対象 小学生3年生~6年生

持ち物 体操服やトレーニングウェア、タオル、着替え
水やお茶など飲み物

お申込み方法 電話またはQRコード

注意:発熱している場合は参加できません。



講師 野口 真子氏



※「無料体験のみ」「無料体験+トレーニング」どちらでもお申込みできます。

※QRコードからお申込みフォームへアクセスし、入力/送信してください。

スワンホール

伊丹市立中央公民館
伊丹市青少年センター
伊丹市立労働福祉会館

【休館日】第1・3月曜日(祝日の場合は翌日)

12月29日~1月3日

【開館時間】9:00~22:00

〒664-0015 伊丹市昆陽池2-1

TEL.072-779-5661 FAX.072-779-3101

<https://nem-shiteikanri.jp/shisetsu/itami/>

