

子供向けレッスン キッズダンス & パワーアップ運動教室 生徒募集!

小学校1～6年生対象

キッズダンス



講師：高田 朝美

毎週火曜日

16:30～17:15

楽しく踊ってリズム感を身につけよう！運動神経向上にもつながります！



パワーアップ 運動教室



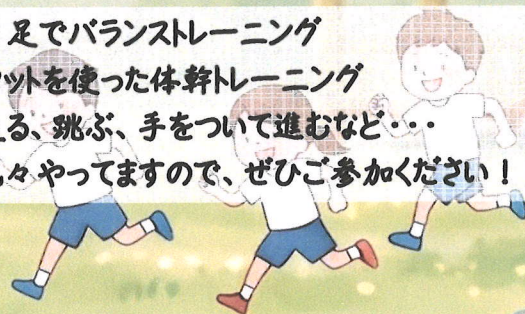
講師：高田 卓

第1土曜日

14:30～15:15

走る・跳ぶ・投げるが得意になる！
身体能力をぐんぐん伸ばし、
運動苦手を得意に変えよう！

- ・片足でバランストレーニング
- ・マットを使った体幹トレーニング
- ・走る、跳ぶ、手をついて進むなど・・・
色々やっていますので、ぜひご参加ください！



場 所：としま産業振興プラザ IKE・Biz

申込方法：講習当日、当館1階事務室受付へお越しください。

講習費：1000円

持ち物：室内履き、タオル、フタ付き飲み物、運動ができる服装

お問合せ：03-3980-3131

ホームページ



X(旧 Twitter)



主催：指定管理者としまのちから

