

キッズ

コンディショニング トレーニング 教室

対象 5歳~小学校低学年程度

日時 ①2023年4月22日(土) 13:15~ 1時間程度

②2023年5月27日(土) 13:15~ 1時間程度

③2023年6月24日(土) 13:15~ 1時間程度

費用 各回とも1,000円(税込み)

場所 〒135-0051東京都江東区東陽2-2-20 ゴールドジム東陽町スーパーセンター 5階 ③コート

お問合せ ☎03-6660-2323

※参加ご希望の方は店頭又はお電話でご連絡ください。



ゴムボールを使って遊びながら、コンディショニング
トレーニング。様々なスポーツに求められる運動基
本動作が身に着けられるよう指導します。
左右の手を使いボールを操作することにより、身体
の両サイドと右脳及び左脳の発達が促されます。



当日は、体の動かしやすい服装で、
体育館履きシューズをご持参ください。