

冬季 体操教室



初めての習い事や運動が苦手なお子様大歓迎！
みんなで楽しく遊びながら
丈夫な身体や運動の基礎を身に付けよう！

募集期間 12月1日(日)～12月10日(火)

| コース名 | 対象者 | 日程 | | | | | 時間 | 受講料 (税込) | 定員 |
|--|------------|------|------|------|------|------|-------------|----------|----|
| キンダー | ①年少～年中 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 15:30～16:30 | 各5,000円 | 15 |
| | ②年長～小学2年 | | | | | | 16:40～17:40 | | 15 |
| 体育が得意になる!! 頭と体を動かす教室 (コーディネーション教室) | ①年長～小学2年 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | | | 15:30～16:30 | 各3,000円 | 15 |
| | ②小学1年～小学4年 | | | | | | 16:40～17:40 | | 15 |
| KID'S HIP HOP | ①3歳～年長 | | | | | | 11:00～11:45 | 各5,000円 | 8 |
| | ②小学1年～小学3年 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 12:30～13:30 | | 10 |
| | ③小学4年～小学6年 | | | | | | 14:15～15:15 | | 10 |

キンダー

マット運動・鉄棒・跳び箱を中心に楽しく体を動かし
運動基礎を身に付けるコースです。



体育が得意になる!!
頭と体を動かす教室

遊びの中で運動能力を高めていく教室です。

ボール・フープ・ミニハードル・鉄棒・なわとびを使い、
様々な身体の使い方を覚えていきます。

KID'S HIP HOP

簡単なステップからダンスの技術を楽しく学ぶコースです。
最終日には、ダンスの発表会を行います。



コーディネーショントレーニングを取り入れた
体育が得意になる!頭と体を動かす教室
コーディネーショントレーニング7つの能力とは

- ①リズム…動くタイミングを上手につかむ
- ②バランス…バランスを正しく保つ
- ③識別…手や足、道具を上手に扱う
- ④連絡…関節や筋肉をスムーズに動かす
- ⑤変換…状況に合わせて瞬時に動作を切り替える
- ⑥定位…距離や時間を把握する
- ⑦反応…合図に合わせてすばやく行動する

運動神経は
「遺伝」ではなく
「身につけるもの」
です!

※ビデオ撮影は可能ですがSNS等への投稿はご遠慮ください。 ※保護者の方の見学は、教室終了5分前からとなります。

ホームページからweb申込

ホームページ内、新着情報からお申込みをお願いします。

QRコードからもアクセスが可能です。



- ※申込者が多数の場合は抽選になる場合がございます。(申込完了段階ではご受講が確定ではございません。)
- ※申込者少数の場合は開催を見合わせる場合がございます。
- ※お送り頂いた個人情報は教室の申込に関する業務以外には使用致しません。
- ※キャンセルはご遠慮いただきますようお願いします。

ポートアイランド
スポーツセンター
公式LINEアカウント



※当センターに駐車場はございません。
※ポートライナー「市民広場」駅下車すぐ。

〒650-0046

神戸市中央区港島中町6-12-1

☎078-302-1031

【毎週水曜 休館日】