苦手を克服!

できるを伸ばそう!

種目を絞って集中的に行うことで「できる!」「できた!」の成功体験を得ます。



10:00~11 能代市総合体育館

講師:川尻美紀子(能代市体操協会)

健康運動指導士、日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員

前転、後転が きれいにできるように! 11/ 前転、後転

側転、逆立?

平成31年

10:00~ 能代市総合体育館 前転、側転が きれいにできるように!

ツト

前転、側転

前回り、逆上がりが できるようにし

鉄棒

前回り 逆上がり 誰よりも 一段高くとべるように!

跳び箱

3~5段

講師:梅田 秀一(能代市体操協会)

> 国際体操連盟審判資格、日本体操協会1種審判員資格、日本オリンピック委員会強化スタッフ 日本スポーツ協会スポーツリーダー資格



参加料

10 500円 1組

放

小学校1~6年生と保護者

1~3年生クラス

1回15組 4~6年サクラス

持ち物

運動できる服装 内ズック、汗拭きタオル 飲み物

- 電話でも受け付けますが、申込締切日までに参加料を納入して下さい。
- 教室参加中、体調がすぐれない場合はすぐスタッフまで声がけをお願いします。
- 教室開催中写真を撮らせていただきます。写真はホームページや広報に掲載させていただく場合があります。

お申込み方法

能代市総合体育館まで参加費用を添えて、参加申込書を提出して下さい。 お問い合わせは能代市総合体育館(54-3607)まで。

平成30年度 ファミリーいきいき体操塾

平成30年 A 8

参加希望日 (希望日に〇)			両日	両日 12			22日	2月2日		
ふりがな				年	齢	性	別	学校名	(子どものみ記え	()
氏	名				歳	男	· 女		小学校	年
ふりがな				年	齢	性	別	学校名	(子どものみ記)	()
氏	名				歳	男	• 女		小学校	年 年
		〒 −							連絡先	
住	所	能代市						自宅 携帯		