

# 春季 体操教室

募集期間

3月1日(日)～3月10日(火)

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！

コース名	対象者	日程					時間	受講料(税込)	定員
キンダー	①新年中～新年長	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	15:30～16:30	各5,000円	15
	②新小学1年生～新小学3年生						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年生	5/26	6/2	6/9			15:30～16:30	各3,000円	15
	②小学1年生～小学4年生				16:40～17:40	15			

※キンダー教室の対象者は「①新年中～新年長」「②新小学1年生～新小学3年生」になっております。お間違えの無いようご注意ください。

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。



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

- リズム…動くタイミングを上手につかむ
- バランス…バランスを正しく保つ
- 識別…手や足、道具を上手に扱う
- 連結…関節や筋肉をスムーズに動かす
- 変換…状況に合わせて瞬時に動作を切り替える
- 定位…距離や時間を把握する
- 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!

## 神戸市立ポートアイランドスポーツセンター 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。

ポートアイランドスポーツセンター公式LINE  
休館日や教室開催情報などを発信予定です  
お友達登録お待ちしております♪



〒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】

ポートライナー「市民広場」駅下車すぐ 当センターに駐車場はございません