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10日(木)～12月17日(木)

コース名	対象者	日程					時間	受講料（税込）	定員
キンダー教室	Ⓐ年少～年中	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	15：30～16：30	各5,000円	15
	Ⓑ年長～小学2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）	Ⓐ年長～小学2年生	2/16	2/23	3/2			15：30～16：30	各3,000円	15
	Ⓑ小学1年生～小学4年生						16：40～17：40		15

キンダー教室

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（コーディネーション教室）

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

運動神経は「遺伝」ではなく「身につけるもの」です!

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. **連結**…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

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ことがございます。
（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ことがございます。
※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