

秋季 体操教室

募集期間

9月1日(火)～9月10日(木)

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
キンダー教室	①年少～年中	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	15:30～16:30	各5,000円	15
	②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)	①年長～小学2年生	11/17	11/24	12/1			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

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

- 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

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