

Jr スクール 3 期受講生募集

ISC こども運動塾

思いっきりからだを動かそう！



運動の基礎を身につけよう！



毎週火曜日 18:00～19:00

〈期間〉 令和2年 3期(10月～12月)

〈対象〉 年中～小学3年生

〈定員〉 20名

〈受講料〉 12,240円(3ヶ月全9回)

〈場所〉 サブアリーナ いしかわ総合スポーツセンター



この時期経験した“運動”が
お子様の一生の財産となります！

＝主な内容＝

- | | | | |
|-----|--------|------------|-------------------------------|
| 第1回 | 10月6日 | 動きづくり | 走る、跳ぶ、投げる、今の能力もチェックしてみよう！ |
| 第2回 | 10月13日 | 走り方(基本) | 基本である「姿勢・腕振り・足の運び」を身につけよう！ |
| 第3回 | 10月20日 | ボール運動(基本) | 基本のフォームを身につけ、いろんなキャッチにチャレンジ！ |
| 第4回 | 10月27日 | ジャンプ | からだを大きく使ってジャンプしよう！ |
| 第5回 | 11月10日 | バランス・マット運動 | マット運動を通して自分のからだを上手にコントロールしよう！ |
| 第6回 | 11月17日 | とび箱 | 基本のとび方をマスターして、高さにもチャレンジ！ |
| 第7回 | 11月24日 | 走り方(応用) | 地面を強く蹴って走れるようにしよう！ |
| 第8回 | 12月1日 | ボール運動(応用) | ダイナミックにからだを使って遠くに投げよう！ |
| 第9回 | 12月8日 | まとめ・体力測定 | これまで身につけた能力をチェック！ |

☆定員になり次第締め切らせていただきますので、早めにお申し込みください。

☆ご不明な点がございましたら気軽にお問い合わせください。

スクール中はマスクの
着用をお願いします。

いしかわ総合スポーツセンター

〒920-0355 石川県金沢市稚日野町北 222 ☎076(268)2222

【開館時間】9:00～22:00 【休館日】年末年始(12/29～1/3)

<http://www.ishikawa-spc.jp>

いしかわ総合スポーツセンター

検索

館内情報や
イベント情報
配信中！



メルマガ



Facebook



Instagram



指定管理者 石川県体育協会グループ [(公財)石川県体育協会、(公財)北陸体力科学研究所、石川県ビルメンテナンス協同組合]