

カラダで遊ぶことを楽しむ教室

ジュニア コーディネーション

小学生参加者募集！

コーディネーションって何？

あらゆるスポーツの基礎となる自分の身体を自在に動かし調整する能力の事

【内容】

跳ぶ！投げる！走る！遊びの要素を取り入れながら子供の可能性を引き出す運動教室です。障害物のサーキットや綱引き、バランストレーニングや鬼ごっこなど、楽しみながら行う様々なトレーニングを通してお子様の身体能力を高め、自主性や発想力そして自信を育みます。運動が苦手なお友達も運動神経をもっと良くしたい！というお友達も、初心者も大歓迎！

運動神経が向上

発想力を培います！

たくさん身体を動かしたい子集合！

★曜日と時間 / 金曜日 17:10~18:10

★場所 / 1階 小体育室

★対象 / 小学生

★定員 / 20人

★持ち物 / 室内専用シューズ

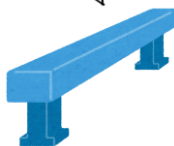
(床に跡が残らないもの)

運動に適した服装

汗拭きタオル・飲料水

みんなで
Let's Enjoy
トレーニング

平均台もやるよ



トッチボール



おにごっこ

講師

佐藤 美智子

世界最大級といわれる障害物レース「スパルタンレース」で女性チャンピオンにも輝いたアスリートコーチです！

- ・NESTAキッズコーディネーショントレーナー(KCT) 資格取得
- ・スパルタンレースオフィシャルSGXコーチ
- ・NESTAパーソナルフィットネストレーナー
- ・新体操教室コーチ



川崎市高津スポーツセンター

【住所】〒213-0002
川崎市高津区三子3-15-1

【電話】044-813-6531



【お申し込み方法】

4/10(水) 10:00~

電話・来館にて受付
(先着順)



裏面もご覧ください→

【年間スケジュール】

5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
 第1期 5/10～7/26			 第2期 8/2～11/22(8/16休)				 11/29～3/21(12/27・1/3休)				

【受講料】

第1期	12回	10,800円(保険料込)
第2期	16回	14,400円(保険料込)
第3期	15回	13,500円(保険料込)

※一度納入された受講料は返金できません。

注意事項

- ・応募数によっては講師判断のもと、定員を変更する場合があります。
- ・応募者が大幅に定員に満たない場合は閉講とさせていただきます場合があります。
- ・やむを得ない事情により講師や日程等を変更する場合があります。
- ・教室開催中のけが等については応急処置までとし、けがの状態によっては傷害保険を適用します。
- ・健康状態に不安がある方は、あらかじめ医師の許可を得てお申し込みください。
- ・教室は受講生以外入室できません。
- ・運動に適した服装での参加をお願いいたします。
- ・各教室の様子を当スポーツセンターニュースやチラシ、ホームページ等に掲載することがありますのでご了承ください。

【駐車場】



障害者専用駐車場を3台分ご用意しています。
 他一般車両 40 台程停められます。
 施設ご利用前に駐車券と身体障害者手帳、療育手帳
 又は精神障害者保健福祉手帳を受付にご提示ください。
 無料となります。

【アクセス】

最寄り駅	二子新地駅（東急田園都市線） 高津駅（東急田園都市線）
徒歩での場合	二子新地駅東口より約8分 高津駅東口より徒歩8分
バスをご利用の場合	南二子バス停より徒歩3分

タカスポまでの道のりを動画でご案内いたします。
道のり案内

【高津駅編】



【二子新地駅編】



【お問い合わせ】

高津スポーツセンター
 〒213-0002 川崎市高津区二子3-15-1

《受付時間》 8:45～21:30 ★休館日 第4月曜日・年末年始（12/29～1/3）
 （祝日が月曜日にあたる日は、翌日休館となります。）

☎ 044-813-6531
 【HP】 <https://takaspo.life>

高津スポーツセンターの
 HPにアクセスできます

