

さわやかプラザ
軽井沢

こどものための 体幹トレーニング体操 (コアキッズ体操)

姿勢が良くなる！カラダが整う！
かんたん体操で一緒にカラダ動かそう！



11/16 11:00～11:50 SUN. & 12/27 16:00～16:50 SAT.

2階ミーティングルーム

- ➡ 幼児(4歳)～小学3年生位まで
- ➡ 1人 600円 (定員10人)

※室内靴不要・飲み物をご持参下さい

事前予約OK！

☎ 047-442-6150

担当：かわのゆり
JDAC認定ダンス指導員
コアキッズ体操普及員

さわやかプラザ軽井沢



コアキッズ体操って？

▶ コアキッズ体操は、発育発達の過程に沿って構成されている体操なので、姿勢や動きが自然と身に付いていきます。

身体を自由に動かすための『土台作り』
身体の土台とは「よい姿勢」と「スムーズな動き」
これはすべてのスポーツや遊びに必要な要素です。
この土台作りを楽しみながら行えるのが『コアキッズ体操』です。

▶ お子様のこんなお悩み、ありませんか？

- ・よく怪我をしてしまう
- ・運動神経を良くしたい
- ・姿勢が悪いのを治したい ...

コアキッズ体操の効果

体幹がしっかりと安定してくる！
効率よく動く方法が身につく！
姿勢が良くなる！ など



address

〒273-0131 千葉県鎌ヶ谷市軽井沢2106-6
さわやかプラザ軽井沢 TEL: 047-442-6150