

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！



9/28 SUN. am11:00~11:50

2階ミーティングルーム

➡ 幼児～小学3年生くらいまで

➡ 1人 600円 (定員15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