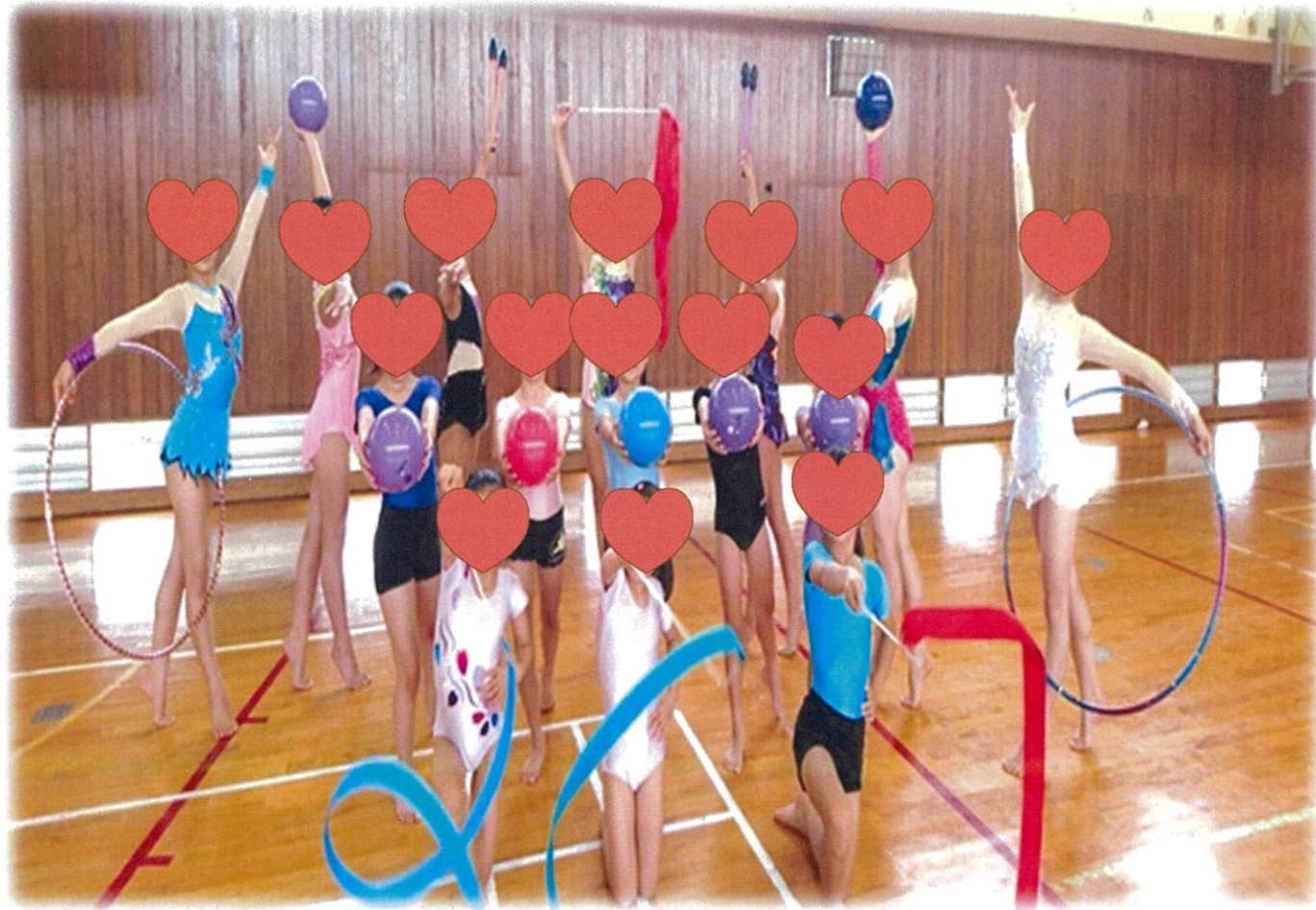


新体操

～心と身体を思いっきり、そして自由に創り出す喜びを一緒に学びましょう～



- 曜 日 : 水曜日
- 時 間 : 17:00~18:00
- 対 象 : 5歳児(年長クラス)~※女子のみ
- 場 所 : 1階 大体育室 または 格技室 B
- 講 師 : オーデンセ新体操クラブ 山口 郁子
- 準 備 物 : 運動のできる服装、タオル、水分、手具(別途購入)

定員 15名



講座の内容や様子は？

現在は、小学1~5年生の女子7名で活動しています。継続者と初心者は半々くらいです。挨拶、掃除からはじまり、みんな仲良く大変元気に練習しています。新体操を通して、子どもたちの自主性を養っていく講座となります。

(2020.9月時点)

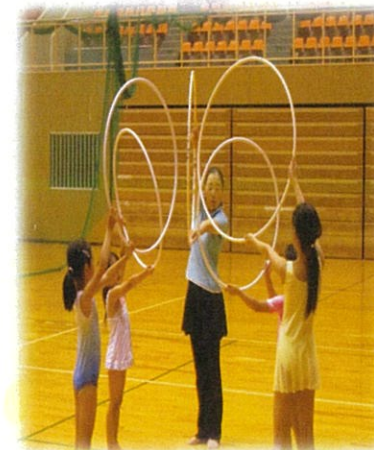
どんな人にオススメ？

踊ることが大好きな人、身体を動かす時間が欲しい人、身体を柔らかくしたい人にオススメです。また、音楽に合わせて練習をするので自然とリズム感も身につきます。初心者大歓迎です♪
新しいことに“チャレンジ”してみませんか？



講座の流れは？

体育館で「ご挨拶」 → みんなで掃除 → 準備運動 → 柔軟体操 → 色々なステップの練習 → 手具を使って踊りの練習



★講師から一言★

一人ひとりが「やってみたいな」や「チャレンジしてみよう!」と思ってもらえるようにレッスンを進めています。新体操を通して踊る楽しさだけでなく、様々なことに自らやってみるきっかけになればいいなと思います。心も体も思いっきり動かしてみませんか？



お申込みは兵庫県立総合体育館まで