

磐田市アミューズ豊田 教室のご案内

親子トレーニング教室

親子で**姿勢改善!!**

ストレッチや柔軟体操を親子の**コミュニケーション**を図り、
楽しみながらトレーニングをしましょう♪

- ◆場 所 磐田市アミューズ豊田 **柔道場**
- ◆日 程 **8月22日(火) 10:00~11:00**
- ◆対 象 小学**1**年生 ~小学**6**年生とその**保護者**
- ◆定 員 **20**組 *受付は**先着順**とさせていただきます。
- ◆持 物 水筒、タオル *動きやすい服装でご参加ください。
- ◆参加費 親子**1**組 **1,000**円 *参加費は、**当日**のお支払いとさせていただきます。
- ◆申 込 磐田市アミューズ豊田**窓口**またはお**電話**にてお申し込みください♪



体幹が衰えると集中力にも悪影響が…
楽しく鍛えて解消しよう!

コロナ禍も相まって、子どもたちの体幹や筋力の衰えが問題視されている近年。
体幹が衰えると、同じ姿勢を維持することが難しくなり、授業中の集中力を低下させてしまいます。
予防・解消には、続けられる範囲でコツコツと鍛えることが大切。
そこでアミューズ豊田では、プロのトレーナーと楽しく体幹を鍛える教室を開講します!
おうちでも簡単にできるものばかりなので、ここで覚えて、ぜひ普段の生活に活かしてみてください。

元プロボクサーの講師がレクチャー!

講師はA級ライセンスの元プロボクサーであり、元キックボクサー。引退後はトレーナーとして活躍中。
2人の全日本新人王を育て上げるなど、トレーナーとしての腕前も一流!



株式会社 Active (アクティブル)
代表取締役
大庭 宏之



お問い合わせ先 : 磐田市アミューズ豊田 磐田市上新屋304
(TEL : 0538-36-3211 FAX : 0538-36-6422)
受付時間 8:30~21:30 休館日 毎月最終月曜日