

めざせ！未来のアスリート！！

# アスレティックトレーナーによる 運動教室開催！！

## 親子 de 体幹トレーニング

8/23(土) ~ホントにあってる？いつものトレーニング。

小学生の今絶対にやっておくべきコト！



16:15~17:30 (16:00受付) 場所：スパリゾート雄琴あがりゃんせフットサルクラブ

対象：小学生の親子 定員：10組 (ご予約先着順) 参加費：1500円 (親子で)

力強い動きやバランス能力にとっても関係のある体幹。ただ、腹筋・背筋を鍛えるだけではダメ。小学生のうちからバランスの良い体幹を作ることが未来の日本代表への近道に！サッカー経験のあるアスレティックトレーナーが、ボールも使ったトレーニングメニューをお教えします！！そして、お父さんお母さんの腰痛予防にも役立ちます！

## 運動脳力向上教室 ~今しか伸びない能力がある！~

時間：10:00受付 10:15~11:30 場所：野村運動公園市民体育館 (草津市野村3丁目2番5号)

### 8/24(日) 「できるかな？反応ゲーム！」

多くのスポーツで役立つ！合図に素早く反応し的確に対応する反応能力やバランス能力などを鍛えます！

内容：反応王は誰だ？、子とろ子とろ、姫を守れゲーム など



### 8/31(日) 「鍛えるなら今だ！運動連結力！」

一番大切！今しか鍛えられない、体全体をスムーズに動かす連結能力や識別能力を鍛えます！

内容：ラダートレーニング、方向転換の嵐、鬼はどっち？ など



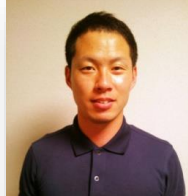
対象：年長さん~小学生

定員：50名 (各回予約先着順)

参加費：1回1,500円

※1回のご参加でもOK！

運動が苦手なお子さんも、  
スポーツ選手を目指すお子さんも、  
専門プログラムで無限の可能性を引き出そう！



担当トレーナー  
丸岡 豊  
健康運動指導士  
日本協アスレティックトレーナー

9~12歳くらいまでのゴールデンエイジと呼ばれる時期には神経系の約90%が形成されます。一生に一度しかないこの「黄金の時期」を迎えるまでに様々な運動を経験することが、未来の運動能力に影響します！また、定期的な運動習慣が学力(脳力)の向上に関係すると注目されています！

お問い合わせ・お申込み

## Perfect Trainers

株式会社パーフェクト・トレーナーズ

電話：077-561-5559

メール：toiawase@perfect-trainers.com

ホームページ：http://perfect-trainers.com



私たち、パーフェクトトレーナーズです！

南草津野村整形外科でのアスレティックリハビリテーション、草津市介護予防教室、大学トレーニングジムなどで、アスレティックトレーナーや健康運動指導士など資格を持ったトレーナーが活動している会社です！



