

JMS主催 小学生対象イベント

姿勢×動きの教室

12月18日（日）各90分

一般：¥1,200 JMS会員：¥1,000

第1部	10:00~11:30	第4部	12:15~13:45
第2部	10:45~12:15	第5部	13:00~14:30
第3部	11:30~13:00	※定員各10名 小学生対象	



詳細



小学生を対象とした運動教室を行っているJMSによる特別教室です。まずは運動神経を高めるために必要なことを簡単なクイズ形式で理解し、その後運動神経を高めるトレーニングをゲームを交えながら行っていきます。当日は保護者様の見学も可能ですので、ぜひお子様と一緒にお願いします。



こんな方にオススメ！

- 運動が好きだけど身体を動かすことが苦手だったり、すぐにこけやすくケガをしやすい方。
- 今よりもっと速く走れるようになりたい方。習っているスポーツでもっと輝きたい方。
- 身体がかたく、大きく身体を動かすことが苦手な方。

姿勢や意識による変化を理解し、体感することで
これらのお悩みが解決されるかもしれません。



予約・その他

- 電話予約：0823-32-6611（担当：中元・山田）
- 会場：呉整形外科クリニック（レクレ4階）
- 準備物：シューズ（室内履き）・水筒・タオル・着替え

○小学生が身体を動かす必要性

人間の身体は小学生などのまだ幼い時期に神経と筋肉の繋がりが発達していきます。これらの機能は普段の遊びや運動の中で発達していくのですが、身体を動かす時間が少なかったり、家でのんびりしている時間が長くなると発達が遅れてしまいます。

その中で直接運動神経にアプローチできる運動を定期的に行うことで、効率よく運動神経を高めることができます。

○JMS (Junior Movement School) とは？

毎週水曜日・金曜日16:45~17:45の1時間で行っている**小学生を対象とした運動教室**です。

運動が苦手な方でも得意な方でも楽しめて、運動神経を高める事ができるトレーニングを行っています。

様々な動きやスポーツに対応できるように、走りはもちろんジャンプ動作や切り返し動作、ボールを投げたり捕ったりする練習も行っています。

