

# ジュニアアスリートのための 短期運動教室

## 競技力アップ&ケガをしにくい身体を作ろう

【日 程】 2026年2月5日～2026年3月26日(毎週木曜日) 全8回

【対 象】 小学6年生、中学生(1～3年生)

定員12名 (最少催行人数 6名)

18:45～20:00 (75分)

※定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきます

成長期には、急激な身体の成長にともなって、関節が硬くなったり、痛みが出やす時期でもあります。自分の身体を思い通りに動かすバランス能力を向上し、動的・静的柔軟性を高めてケガをしにくい身体作りをいつもとは違う環境で、たくさんの仲間と一緒にしませんか？

さらに、代表的なトレーニング種目の正しいフォームも学びます。ジュニアアスリート専門のスタッフがみなさんの身体づくりをサポートします。ぜひ、この機会にパフォーマンスアップを目指しましょう!!

【場 所】 やまびこの森トレーニングセンター 第2スタジオ他

【受講料】 全8回 8,800円 (税込み)

別途保険料 800円

初回に一括でお支払いいただきます

お申込み後のキャンセルによる返金には応じかねます



【指導者】 やまびこの森アスリート専門指導員

(担当: 山田・高村)

【応募方法】 やまびこの森トレーニングセンターにて窓口またはお電話にて受付いたします

【問合せ】 ☎ 0266-24-5210

受付時間: 火曜日～金曜日 10時～20時まで  
土日祝日 9時～16時まで

【締め切り】 2026年2月1日(日曜日)まで

【持ち物】 上履き・飲み物・汗拭きタオル

【注意事項】 教室中のケガや事故については応急処置のみの対応とさせていただきます

