

# キッズ体操教室



毎月テーマが変わります

2月 JUMP(ジャンプ)

3月 MAT(マット)

4月 RUN(走る)

5月 JUMP(ジャンプ)

6月 MAT(マット) ミラジム

毎月4週目に  
進級テストがあるよ!

レベルが9段階



「走る・ジャンプ・マット」の  
3本柱に運動能力を高める

ウォーミングアップ

身体を温めて集中力を高め、  
柔軟性を高めます！

ミラリズム

音楽に合わせてラダートレーニング!  
マルチタスクな才能を！

集団コーディネーション

ゲーム性のある鬼ごっこ  
やボール遊びで動いて、  
協調性も身に付けよう！

サーキットコーディネーション

サーキットを  
使って動こう！

## 毎週 水曜日

4週目以外は見学もできます

※4/29を除く



場所 第2多目的室

参加費 月謝制 7000円(税込)

/月4回

時間 ① 16:00-16:45  
3歳～小学生未満(未就学児)

定員  
各回  
先着16名

② 17:00-17:45  
小学1年生～小学3年生

持ち物 室内履き・飲み物・タオル(フェイスタオル)  
体を動かしやすい服装でお越しください(着替え)



満員の場合はキャンセル待ちとなります

お申込み

随时受付中

※辞める際は、講師へお申し出がない限り翌月以降も継続となります

お電話もしくは

コミュニティふらっと高円寺南の受付に  
直接お越しください(10:00～17:00)



03-3316-2421

コミュニティふらっと高円寺南(愛称：ふらっとすぎはち)

東京都杉並区高円寺南2-40-24

主催：指定管理者すぎはち共創グループ