

OKB体操クラブ

コーディネーション能力を高めよう!

リズム能力:リズム感を養いタイミングをつかむ

バランス能力:バランスを正しく保つ

変換能力:状況の変化に素早く切り替える

反応能力:合図等に素早く反応する

連結能力:身体全体をスムーズに動かす

定位能力:動きのあるものに対し自分の位置を把握する

識別能力:道具などを上手に操作する

コーディネーショントレーニング教室 開講予定

危険から体を守る!・運動神経を高める!・不器用の改善!

ゴールテンエイジと呼ばれる「成長期」は一生に一度しかありません。3歳から12歳位までに訪れる「急速に神経系が発達する時期」であり、急速な運動能力の向上が期待できる時期となります。すべてのスポーツの基礎的な能力向上だけでなく、危険を回避する能力も格段に身に付く期間です。

コーディネーショントレーニングは遊びながらその能力を飛躍的に高めるものです。是非この機会にご参加ください。

2023年6月の開講に向けて、体験教室を開催します。
会員の方でも、会員ではない方でも受講可能です。

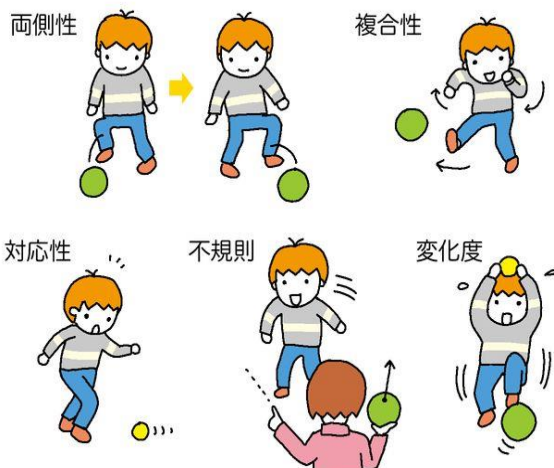
体験教室

5月3日(水) 憲法記念日

4日(木) みどりの日

5日(金) こどもの日

時間: 午前10時~10時50分



ご予約はお電話又は受付窓口まで TEL 0584-71-8308