

# Tajiri seaside dome こども体操教室

## 楽しいから頑張れる！



シーサイドドーム体操教室はこども達が楽しく上達出来るよう指導を行い、右に記載した専門種目だけではなく、発育発達に合った運動柔軟、かけっこ、持久走、縄跳び、ボール運動なども取り入れています。



**マット運動**は体操の基本となります。神経系の発達から全身のバランス柔軟性、腹筋背筋(体幹)などの強化により、適応力も向上します。



**跳び箱**では、基本となる開脚跳びをはじめ、台上前転や閉脚跳び、難易度の高い、ヘッドスプリングや転回跳びの習得を目指します。



**鉄棒**では、体を支える力を強化し、逆上がりや、足掛け上がり、連続前回りなど、様々な種目を段階的に練習しています。



**トランポリン**は、バランス感覚や体幹の強化が楽しく身に付きます。たくさんの動きが異なった種目があるので、こども達にも大人気です。

**3ヶ月に一度、進級テストも行っております。**



**お問い合わせの上、ぜひ体験してみてください。**

本科1回体験 1,500円(税込み)  
本科3回体験 4,000円(税込み)

持ち物・・・上履き、タオル、飲み物

月会費・・・5,400円(税込・週1)  
8,000円(税込・週2)  
9,000円(税込・週3)