

## リズムダンス教室

12:00~12:45  
「ダンスダンス体操」をみんなで踊ろう！

みんなで曲に合わせて楽しく踊れる体操です。俊敏性を高める運動神経強化プログラムです。



担当：小林春野



担当：岩崎美樹

13:00~13:45  
「ラテンエクスプレス コンサルサ®」

サルサ音楽を100%使用したダンスフィットネスで『エクスプレス』は「表現するエクスペッション」「コンサルサ」は「with Salsa」という意味です。このレッスンではサルサの基本的なリズムの取り方とステップを学んで簡単な振付を踊ります。お気軽にご参加ください。



担当：金子智恵

14:00~14:45  
みんなでオリンピック種目「スポーツブレیکن」を学ぼう

日本人として初めて世界大会で優勝を果たしたブレイクチーム「The Spartan Rockers」のリーダーであり、ダンススタジオ、スタジオ・フェイス代表の宮田健男氏から今話題のダンス「スポーツブレیکن」を学べます！



担当：宮田健男

## 高性能機器で行うかけっこ力測定

12:00~13:30  
かけっこ力UP測定

◇走ることが得意！好き！な子も、走るの苦手…あまり好きじゃない…子どもコツさえつかめば、グングン伸びる！！  
◇スポーツ科学で走る能力を「見える化」



12:00~13:30  
足を速くするトレーニング

◇プロトレーナーが、「誰でもできる」「足を速くするトレーニング」をレクチャーします！  
◇足を速くするポイントは『おしり』と『ふともも』にある！

## 野球教室

12:00~12:45 【初心者向け】  
元プロ野球選手が教える 投げ方教室

君ならできる！  
◇姿勢を覚えよう。  
◇ボール遊びで Shohei Show Time！  
◇めざせ160km



元ヤクルトスワローズ 矢野和哉

13:00~13:45 【中・上級者向け】  
元プロ野球選手が教える 守備教室

君ならできる！  
◇目指せ守備の名手！  
◇守備のスペシャリストから直接学べる絶好の機会！  
◇"たまらん"守備を身に付けよう！



元オリックスバファローズ 坂本一将



野球教室に参加の方はグローブをご持参ください

## 知的スポーツ

12:00~13:45  
フラッシュ暗算に挑戦してみよう

そろばんは…  
◇知的スポーツです。  
◇脳のトレーニングです。  
◇物事を速く正しく処理する訓練です。  
◇心と脳を鍛えます。

そろばん式暗算が高速計算の秘密！

## バスケットボール教室

12:00~12:45 【初心者向け】  
ボールに親しみ シュートを打とう

◇ボールに親しみシュートを決める楽しさを味わおう！

13:00~13:45 【中・上級者向け】  
シュートをしてみよう

◇正しいキャッチ・スナップから確率の高いシュートフォームを身につけよう！



# Time Schedule

どのプログラムも自由にご参加いただけます

	リズムダンス教室	野球教室	高性能機器で行うかけっこ力測定	知的スポーツそろばん教室	バスケットボール教室
10:30 開場					
11:00					
11:00-11:30 開会式					
11:30					
11:30-12:00 ウォーミングアップ					
12:00	12:00-12:45 ダンスダンス体操をみんなで踊ろう	12:00-12:45 【初心者向け】 元プロ野球選手が教える投げ方教室	かけっこ力UP測定	足を速くするトレーニング	12:00-12:45 【初心者向け】 ボールに親しみシュートを打とう
12:30			かけっこ力UP測定		フラッシュ暗算に挑戦してみよう
13:00			かけっこ力UP測定		13:00-13:45 【中・上級者向け】 シュートをしてみよう
13:30	13:00-13:45 ラテンエクスプレスコンサルサ®	13:00-13:45 【中・上級者向け】 元プロ野球選手が教える守備教室			
14:00					
14:30	14:00-14:45 みんなでスポーツブレیکنを学ぼう				
15:00					
15:30					
15:30-16:00 閉会式					

### 参加資格

小学生以上～シニアまで

### 当日の服装・持ち物

動きやすい服装でお越しください。また、室内履きをご用意ください。野球教室にご参加の方は、グローブもご持参ください。



当日の進行により、変更がある場合がございます