

Haja Kids 体操教室

Haja (ハジャ)とは…韓国語で～しよう!!～やってみよう!!という意味

自分に合ったクラスから始め、マット運動・跳び箱・鉄棒等の練習や前方回転(ハンスプリング)も習得してみよう!!

運動が苦手な方でも安心してご参加ください♪

みんなで楽しく体操しよう♪

幼児クラス

対象：年中～年長



幼児期に重要な基礎運動「**掴む・支える・跳ねる**」といった簡単にできる動作から始めていきます♪体操を楽しんでもらえるように、全身を使って遊びながら、子ども達の**運動機能・柔軟性**を伸ばしていきます!!



×



×



初級クラス

対象：小学1年生～



体操の基礎から学び、マット運動～鉄棒まで、さまざまな技を習得しよう!!

- マット運動 (前転・後転等の基礎的な技から入り、側転習得)
- 跳び箱 (開脚跳び8段習得)
- 鉄棒 (逆上がり習得)

中上級クラス



ハンスプリング等、より高度な技の習得を目指そう!!

※参加条件あり

★ 中上級クラス参加条件 ★

- ★ マット運動 壁倒立・ブリッジ・側転が1人でできること
- ★ 跳び箱 開脚跳びが6段跳べること
- ★ 鉄棒 肘を曲げた状態で10秒以上ぶら下がりができること
- ★ 鉄棒 つばめから前回り降りができること

HAJA Haja ACROBATICS



土曜日クラス



10月～12月クール

担当 菊池 正源

開催日

10月 3日

11月 14日・21日

**12月 5日・12日・
19日・26日**



クラス分け

★ **幼児クラス**

年中・年長



★ **初級クラス**

小学生



★ **中上級クラス**

小学生(条件あり)



開催時間

幼児クラス ⌚ 9:20～10:10

初級クラス ⌚ 10:20～11:10

中上級クラス ⌚ 11:20～12:10



定員

各クラス
10名

参加費

7回 8,400円

申込時にお支払いを
お願いいたします。

会場

柔道場・剣道場・アリーナ
※別紙、申込時
にお渡しします



振替について

1クールで1回に限り自己都合の振替対応をいたします。
※参加人数により振替をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

**受付
開始日**

9月12日(土) 10時～
窓口で受付開始



お問合せ

コスモスアリーナふきあげ ☎ 048-548-3112

