

ハジャ **Hajaキッズ体操教室**

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**



木曜日クラス



10月～12月クール

担当 山上 和輝

開催日

10月 1日・8日・15日・
22日・29日

11月 12日・19日

12月 3日・10日・17日・
24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 15:45～16:35

初級クラス 16:45～17:35

中上級クラス 17:45～18:35



定員

各クラス
10名

参加費

11回 13,200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

