速く走るために
速くカラダを動かすために
反応力とバランス力を育てよう！

運動能力向上
トレーニング

日　時：2月9日、23日、3月16日、23日　※共に土曜日
①10:00～10:45　②11:00～12:00

場　所：ウェルネスセンター　スタジオ2

対　象：①4歳～8歳　②小学生　※保護者の参加も可

参加費：各1，080円／名

定　員：各20人（先着順）

お申込：開講日前日までにフロントまたはお電話にて
ご予約下さい。

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物等

子どもの成長期に大切な
運動神経トレーニングを
中心にカラダ全身に刺激を
いれる運動を行います

担当：山上　寛之

ノルディック・ウォーク公認指導員
健康運動実践指導者
ランニング学会指導員

■お問い合わせ・お申込み■

加古川ウェルネスセンター

加古川ウェルネスセンター

〒675-0058　兵庫県加古川市東神吉町天下原370　加古川ウェルネスパーク内

TEL　079-433-1124

開館時間【月曜日～土曜日】9:30～21:30　【日曜・祝日・休日】9:30～18:00
休館日　毎月第1・第3火曜日（祝日の場合は翌日）年末年始（12月29日～1月3日）

ウェルネスパーク指定管理者：STRKS（ストークス）グループ