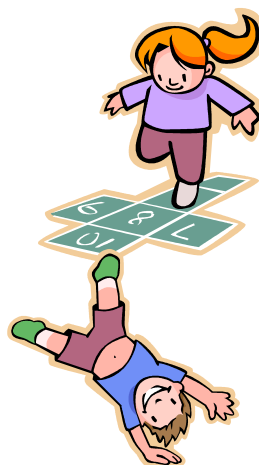


# ハッピージュニアスクール無料体験会！！



## キッズエクササイズ

### 概要

キッズエクササイズは、子供の能力（体力・筋力など）を伸ばし、正しい身体動作や運動能力向上を図ることを目的とします。大きな負荷をかけずに主に自体重でトレーニングを行うので、小学生でも安全に行うことができます。また、普段あまり運動していないお子様にもお勧めです。

対象：小学校4～6年生

内容：自体重での足・お腹・背中でのトレーニングとストレッチ（遊びを交えながら行います。）

持物：動ける服装と飲物、タオルをご持参下さい。

日時：3月 9日（土） 9：00～10：00  
：3月20日（水） 10：00～11：00  
：3月24日（日） 9：00～10：00

\*親子で参加できます！お子様と体感して下さい！

受付：お電話またはフロントにてご予約ください。

運動レベルに合わせて指導を行いますので各クラス10名とします。

ハッピー徳島TEL：088-664-2336



担当者：河野 磨（こうの おさむ）

主な資格：健康運動指導士  
JHCA認定パーソナルトレーナー