

# ジュニアスポーツ教室

~楽しく運動能力を向上させよう~

12月22日(日)



- ・重いものが持てる
- ・遠くに投げられる

**筋力**  
(きんりよく)

- ・病気になりにくい
- ・丈夫な体になる



**体力**  
(たいりよく)

色々な道具を  
使って運動する  
から4つの



が手に入る！！



**持久力**  
(じきゅうりよく)

- ・長い距離走れる
- ・疲れにくくなる

**瞬発力**  
(しゅんぱつりよく)

- ・足が速くなる
- ・ジャンプ力が上がる



- 日 時 12月22日(日) 14:00~15:00
- 対 象 小学一年生 ※非会員参加可能
- 定 員 10名 担当 坂井
- 参加費 500円(税込)
- 申 込 お電話にて 12月9日(月) 10:00~