

特別教室 **楽しみながら運動神経を鍛えます！**

## こどもコーディネーション教室

日時 1月5日（土）10:45～11:30

定員 15組 / 参加費 500円

対象 **年中～小学1年生**のお子さまと保護者の方

持ち物 動きやすい服装

場所 健康プラザ ヘルスアップルーム



「コーディネーション運動」とは？

運動神経やからだを上手に動かす

神経系の能力を高める運動のことを指します。

「たのしい」「おもしろい」運動のなかで

からだを動かす楽しさを身に付けていきます。

トレーニングルームでは、ベビーとママのクラスからご年配の方まで、  
参加できる教室を開催。1回ずつ参加できます。詳しくは、トレーニングルームまで。

お問い合わせ J:COMホルトホール大分 トレーニングルーム

電話 097-576-8883