

からだを動かすって
たのしい!

11月スタート

フィットネスジムで始める

ウェルネスキッズ 運動教室

10月14日(水)

16:30 ~ 17:30

体験会開催!

3 ~ 5 歳児対象

巧緻性
(手先の器用さ)

バランス
(バランス感覚)

リズム感
(リズムに合わせる力)

1日の流れ

遊びの中で、心もからだもぐんぐん育つ!

特定のスポーツに特化せず、
幼児期に発達する「神経系統（巧緻性・バランス・リズム感）」
を刺激する運動を行います。

16:30 ~ 16:40
(10分)

ウォーミングアップ



- ・健康確認
- ・準備運動
- ・軽いゲーム

16:40 ~ 17:00
(20分)

基礎運動



- ・走る
- ・ジャンプ
- ・バランス
- ・コーディネーション

17:00 ~ 17:20
(20分)

メインプログラム



- ・サーキット運動
- ・ボール
- ・鬼ごっこ等
(遊びながら学ぶ)

17:20 ~ 17:25
(5分)

クールダウン



- ・ストレッチ
- ・水分補給

17:25 ~ 17:30
(5分)

振り返り・ 保護者への引き渡し



キッズ単体プラン

月会費 **5,500** 円 (税込)

年会費・指定品代なしの明快な料金体系。
お子さまのみの運動教室参加。



親子セットプラン

月会費 **7,150** 円 (税込)

- ・お子さまの運動教室参加
- ・保護者の方は教室開催時間にジム&温泉利用可
- ・レッスン当日に親子で一緒に温泉を利用できる



大人も子どもも、いきいきと。
ご家族みんなの健康と笑顔をサポートします。

ウェルネスセンター中央

メディフィットクラブ

山口市神田町 1-42

☎083 (902) 5290

Medifit
Club
Medical&Fitness



ジム



天然温泉



こども
運動教室