

# TANAトレ☆アカデミー



## 脳トレ・スポーツ☆キッズクラス



「～体と脳と心を鍛えよう～上手に行うことよりも、はじめての事にどんな挑戦していく事」がテーマの運動クラスです。上肢下肢体幹を意識した動作や、様々な道具を使つての運動、いろんな学年、地域の子とのふれあい、季節の行事・催しなどを通して沢山の刺激を体と脳と心に加え、子供たちの可能性を広げることを目標に活動しています。



### \*活動日・活動場所\*

毎週水曜日

※ 事前申し込み制

久留米地域公民館 または 名倉地域公民館



**\*時間\*** 【1回目クラス】 14:15～ 受付  
14:30～15:10 40分+ミニお菓子付き  
(15:10～15:30 フリータイム)  
【2回目クラス】 15:35～ 受付  
15:50～16:30 40分+ミニお菓子付き  
(16:30～16:50 フリータイム)



### \*対象\*

3歳～小学6年生 (3歳児は親子参加 安全面考慮)(高学年は人数制限あり)



### \*参加費\*

500円+保険代100円(当日徴収)



### \*持ち物\*

運動しやすい服(裸足で活動)、汗拭きタオル  
水分補給用飲料  
マスク(運動量に応じて着脱可)



### ～特典～

アカデミー入会登録&初回参加のお子さん  
には、講師の母お手製お手玉をプレゼント!  
(ホームワーク用にご活用ください♪)



講師 パーソナルトレーナー 田中 俊也

県中の各スポーツクラブ等で指導中!  
ヨガなど多くの資格を所有するトレーナー。

ヨガや筋トレなどのグループレッスンの提供、企業や自治体に向けた健康講話や運動指導、高齢者への脳トレ筋トレをはじめとする介護予防運動の提供、ライフキネティックトレーニングやファンクショナルトレーニングの理論を用いた子供たちへの運動指導を行っている。



LINE  
公式アカウント



Instagram