

TANA トレ☆アカデミー



脳トレ・スポーツ☆キッズクラス



～体と脳を鍛えるトレーニングを楽しもう!～

お手玉を二つ同時に空中に上下させたり、“投げる”と“キャッチ”を同時に行ったり・
「上手に行うことではなく、ちょっと難しいはじめてのことに何度も挑戦すること」
がテーマの運動教室です。

新しい刺激により脳内神経のつながり(シナプス)を増やし、つながりを強くすることで、
脳の処理速度、柔軟性、認知機能が向上。脳の発達が子供たちの可能性を広げてくれます。



活動日・活動場所

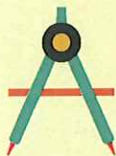
毎週水曜日

※ 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】 (13:15～ 受付・フリータイム)
13:45～14:30 45分+ミニお菓子付き
【2回目クラス】 (15:20～ 受付)
15:30～16:15 45分+ミニお菓子付き
(16:15～16:45 フリータイム)



対象

年中児～小学4年生程度まで。定員は各回12人程度(安全面考慮)



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ソンの提供、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



TANA_TRAINING.GOGO
Instagram