



キッズクラブでは年中～小学6年生まで約8年間を継続的に活動できるクラブです。たくさんの運動を通して総合的な基礎体力づくりやスポーツ種目への導入を目的にしています。子どもたちが運動を好きになり、心と体のバランスをとりながら明るく元気に成長することをめざします。

また、コースごとに専門のコーチが楽しく・安全・丁寧に指導し、活動しています。

※詳しい内容は当協会ホームページをご覧ください。

5月から
年間活動が
始まります

4月1日から参加申込開始!



年中・年長対象

【幼児コース】

模倣・手具運動から器械体操の導入など様々な運動を通して、体を動かすことの楽しさを経験しながら運動を好きになり、基礎体力の向上をめざします。

<記念体育館>
★火曜日16:10～
★木曜日16:10～
★金曜日16:10～
<市民体育館>
★火曜日15:10～/16:10～
★水曜日16:10～
★木曜日15:10～/16:10～



小学生対象

【低学年コース】小学1～3年生

手具運動、器械体操の導入など様々な運動を複合的に行うことで、走る・跳ぶ・投げる等の総合的な基礎体力や、調整力が向上します。



<記念体育館>
★火曜日17:10～
★金曜日17:10～
<市民体育館>
★水曜日17:10～
★木曜日17:10～

【器械体操コース】

全てのスポーツの基礎に繋がる運動技術を養い、「体を操る」と書くように全身を使うスポーツです。専門コーチのもと、基礎から段階的に練習します。楽しく活動しながら柔軟性やバランス感覚など器械体操だけでなく他のスポーツにも対応できる調整力を身につけます。

<記念体育館>
★木曜日17:10～
(小学1～6年生)
<市民体育館>
★火曜日17:10～
(小学1～3年生)
★火曜日18:10～
(小学4～6年生)



NEW

【トランポリンコース】小学1～6年生

日本体操協会公認のトランポリン資格を保有したコーチのもと、基礎から段階的に練習します。楽しく跳びながら空中動作やバランス感覚、リズム感覚などトランポリンだけでなく、他のスポーツ種目にも対応できる調整力を身につけます。



<記念体育館>
★木曜日17:10～
<市民体育館>
★火曜日17:10～/18:10～

【硬式テニスコース】小学4～6年生

班ごとに級に沿った段階的な練習方法で、必要な技術を身につけます。楽しくテニスをしながら反射神経や瞬発力・判断力などテニスだけでなく、他のスポーツにも対応できる調整力を身につけます。



<そうか公園>
★木曜日17:10～
18:10～

【ソフトテニスコース】小学4～6年生

段階的な練習方法で必要な技術を身につけます。楽しくソフトテニスをしながら基本的な運動能力、持久力、動体視力、瞬時の動作バランスが養われ、他のスポーツにも対応できる調整力を身につけます。



<そうか公園>
★水曜日18:10～

スポーツ教室

詳しい「対象」・「日程」・「参加費」は当協会ホームページをご覧ください

※申込期間になると「参加申込」ができます(3面下部をご覧ください)

幼児から大人までの幅広い年代を対象にスポーツ教室を開催しています。気軽に楽しくスポーツしよう!



<草加市スポーツ健康都市記念体育館>

★親子トランポリン教室<幼児と親>4/21(木)～
★親子体操教室<幼児と親>6/2(木)～
★運動あそび教室<年少>5/13(金)～
★ヨガ教室<18歳以上>5/18(水)～
★初心者弓道教室<18歳以上>6/4(土)～
★健康エクササイズ教室<40歳以上>5/16(月)～

<草加中学校体育館>

★初心者剣道教室<幼児から小学生>5/27(金)～
★投げない柔道教室<幼児から大人>6/4(土)～
★スポーツウエルネス吹矢初心者教室<小学生～大人>4/23(土)～
★シェイプアップトレーニング教室<18歳以上>5/17(火)～

<瀬崎小学校>

★初心者少林寺拳法教室<幼児から大人>5/6(金)～

<稲荷コミュニティセンター>

★空手道教室<親子から大人>5/17(火)～

<草加市民体育館>

★親子トランポリン教室<幼児と親>4/20(水)～
★親子体操教室<幼児と親>6/1(水)～
★運動あそび教室<年少>5/11(水)～
★ジュニア初心者バドミントン教室<小学1・2年生>5/12(木)～
★おはようストレッチ&ピラティス教室<18歳以上>5/18(水)～
★体幹・美ボディトレーニング教室<18歳以上>5/18(水)～
★バランス&コアトレーニング教室<18歳以上>5/19(木)～
★フォークダンス教室<18歳以上>5/20(金)～
★ポールウォーキング教室<18歳以上>5/12(木)～
★トランポリン教室<18歳以上60歳以下>
①5/17(火)～ ②5/20(金)～
★3B体操教室<40歳以上>5/11(水)～

<そうか公園>

★ジュニア陸上教室<小学生>6/4(土)
★初心者硬式テニス教室<18歳以上>5/11(水)～
★シニア硬式テニス教室<55歳以上>5/13(金)～
★ノルディックウォーキング教室<18歳以上>6/23(木)～

NEW
おススメです!



ポールウォーキング教室 5/12～6/2(木)

市民体育館周辺コースを歩こう!

ノルディックウォーキング教室 6/23～7/14(木)

そうか公園及び周辺コースを歩こう!

対象18歳以上(各20人) 参加費各1,000円



【ポールウォーキング】

ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へつながります。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活性化します。気軽に、安全に歩きたい方向けの教室です。

何がちがうの?



【ノルディックウォーキング】

カラダ全体の90%の筋肉を動かし、1時間あたり約400kcalを燃焼する全身運動です。通常のウォーキングより運動効果を高めたい方にピッタリです。

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をより高めるウォーキングです。

全身の筋肉を使い効率良く有酸素運動を行いつつ、腰や膝関節への負担を軽減し、安全性も高まります。