

親子ではじめよう！

子ども無限の可能性のため

「土台」を育てよう！

体軸体操教室

先着10組
無料 3.19(木)
体験会

15:00～15:50

金町つつみ集い交流館

体験会のご予約は

3/16 午前10時からお電話
にて！



「体軸」とは？

体軸とは、頭の先からお尻、足へと身体の中心を垂直に貫く
「身体の軸・中心」の事です。

子どもたちの発育・発達や運動能力の土台として、
とても重要な役割を担っています。

体 軸 体 操

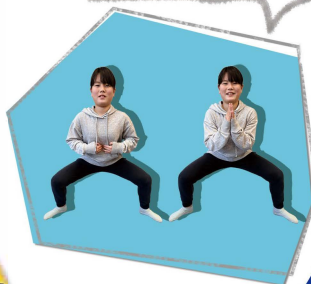
体軸体操教室では、
14箇所のカロスポイントに触れながら
身体を動かし、発達の土台を作りを行います。

集中力
UP！

正しい姿勢
バランス
を育てる

運動能力
向上

みぞおちのカロスポイントに触りながら、
「すもうアクション！」



学習
習い事
スポーツ
コミュニケーション

正しい姿勢
正しい身体の使用方

体軸＝土台 となる能力

色々な分野で習得力UP

4月スタート！

親子体軸体操教室

場 所 カナマチぷらっと 視聴覚室
日 程 4/9・23 5/7・21 6/4・18 (全6回・いずれも木曜日)
時 間 15:00～16:00
定 員 10組 (3歳以上の未就学児と保護者)
参加費 7,200円/1組

《お申込方法》※申込締切：3月27日（金）必着

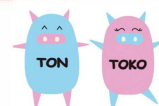
- ①右のQRコードをスキャンしてお申込ください。
- ②往復ハガキに教室名・参加者氏名・フリガナ・年齢・ご住所・ご連絡先電話番号を記載の上、
オール水元スポーツクラブまでお送りください。



▲こちらをタップ



(一社) オール水元スポーツクラブ 月～土 10:00～17:00
〒125-0032 葛飾区水元1-23-1 水元総合スポーツセンター体育館1階
☎ 03-5876-9188 ☎ 03-5876-9189



【シニア向け】 今からできる身体づくり

体軸体操教室

「体軸」とは？

体軸＝姿勢や動作の“中心の感覚”

頭の先からお尻、足底へと身体の中心を垂直に貫く、「身体の軸・中心」で身体の土台です。

体軸体操で身体の土台を整える事で、スポーツや日常の動作がスムーズになります。

軸がない不安定な身体



- 最近、疲れやすい…
- 私の背中…
こんなに丸まったの
- 朝起きると腰が痛い
- よく、つまづく
- 階段が怖い

体軸体操

「軸が整った」ブレない身体



- 立ち上がるときに
グラつかなくなった
- 肩こりや腰のはりが
軽くなった
- 疲れにくくなった
- 姿勢がよくなった

フレイル予防にも！

4月スタート！

体軸体操教室

- 場 所 カナマチぷらっと 視聴覚室
- 日 程 4/9・23 5/7・21 6/4・18 (全6回)
いずれも木曜日
- 時 間 16:15～17:15
- 定 員 15名 (対象：概ね60歳以上)
- 参加費 6,000円 (6回分)

- 申込方法 往復ハガキに教室名・参加者氏名・フリガナ・住所・年齢・性別・電話番号を記入の上、オール水元スポーツクラブまでお送りください。■3月27日(金) 必着

無料 先着15名
3.19(木)
体験会
16:00～16:50
金町つつみ集い交流館
体験会のご予約は
3/16(月)午前10時から
お電話にて！

(一社) オール水元スポーツクラブ 月～土 10:00～17:00

〒125-0032 葛飾区水元1-23-1 水元総合スポーツセンター体育館1階

☎ 03-5876-9188 ☎ 03-5876-9189

お問い合わせはこちら

