



ウキウキさくらんぼ 新プログラムのご案内

【エアロビックダンス】と【空手】

【エアロビックダンス教室】



講師：エアロビックダンス現役選手

エアロビックダンスはダンス形式の有酸素運動でダンスと体操の中間的なイメージです。子ども達の身体能力に合わせ楽しく行います。リズム感や運動能力の向上を目指します。

日程：12月24日（金）

時間：（児童発達支援）14:00～14:45

（放課後等デイサービス）14:45～15:30

場所：ウキウキさくらんぼ内特設会場

持物：着替え、タオル、飲み物

参加費：無料



今回はクリスマス音楽を流しながら行う【クリスマス特別バージョン】の楽しいプログラムを予定しています！

【空手教室】ケンカをしない為に空手を学ぶ！



講師：糸東流拳法空手道正心館 師範

闘う！段位を獲る。というイメージではなく、礼儀や姿勢、集中力を養いながら空手を楽しむ【空手体操】です。しかし、講師は本物の猛者！楽しくも迫力のあるプログラムです。

日程：12月27日（月）

時間：（児童発達支援）14:00～14:45

（放課後等デイサービス）14:45～15:30

場所：ウキウキさくらんぼ内特設会場

持物：着替え、タオル、飲み物

参加費：無料

初回は空手の楽しさ、かっこよさ、迫力をお伝えする為に師範2人に加えてデモンストレーターにもお越しいただく豪華な内容です。

*両日ともに、動きやすい服装での参加をお願いします。

*参加人数には限りがございます。お申し込みは先着順となりますので悪しからずご容赦下さい。