

# ブンブン

とらふす道場 特別企画

募集開始  
令和6年7月1日(月)~

## こども運動教室

# 伸ばそう! 募集のご案内



後藤知宏 氏

この夏とらふす道場では、夏休み特別企画として『こども運動教室』を開催します!

各分野で活躍されている注目の講師をお招きし

楽しい運動遊びや、かけっこが速くなるコツを学びます☆

神経系能力が著しく発達すると言われる『ゴールデンエイジ期』

子供たちの貴重な経験となること間違いなし!!



(日 時) 7月27日(土) 10:15~11:00  
8月 3日(土) 10:15~11:00

(場 所) 立雲の郷 とらふす道場

(講 師) 藤本 周一郎 氏 (7/27)  
後藤 知宏 氏 (8/3)

(対 象) 小学1~3年生

(参加費) 各1,400円 (施設利用料込み)

※ご兄弟で申し込まれる場合、  
各教室2人目以降は半額となります。

(持ち物) 体育館シューズ  
飲み物、タオル

各教室には定員がございます。  
お早めにお申し込みください。



兄弟姉妹  
割引あり

運動を諦めていた  
パパ&ママも  
お子様を連れて  
気軽に参加できます



藤本周一郎 氏

## おとな 運動教室

7月20日(土)  
10:15~11:00  
参加費:1,000円

(施設利用料込み)  
(事前予約可)

K-POPや洋楽で踊る  
ダンスエクササイズです♪  
楽しく動いて汗をかきたい方  
ストレスを吹き飛ばしたい方!  
お待ちしております☆

※室内シューズをご持参ください※  
(お子様は自由です)



藤原真紀 氏

# ★ ☆ 講師のご紹介 ☆ ★

お子様を連れて参加できる

7/20(土) 10:15~11:00

『おとな運動教室』

## 藤原 真紀

Fujiwara Maki

JDACダンス教育指導士  
JDAC認定ダンス指導員1級

運動が苦手な人でも楽しく笑って汗かいて！  
リフレッシュできるレッスンです。  
みんなでガハハッと笑って踊って楽しい時間を共有しましょう！

〈活動場所〉朝来市・養父市・豊岡市  
〈教室名・対象年齢〉キッズダンス教室(3歳~)、ママ達のリフレッシュダンスEX教室、  
懐メロダンスエクササイズ、こども園・小学校でのダンス授業等

スタジオ内にお気に入りの  
おもちゃやバウンサー等  
是非持ち込んでください♪



運動センスを磨く！

7/27(土) 10:15~11:00

『コーディネーション  
トレーニング教室』

## 藤本 周一郎

Fujimoto Shuichiro

パーソナルフィットネストレーナー  
NESTAキッズコーディネーショントレーナー  
NESTAキッズカーディオ&ウエイトトレーナー  
キッズスポーツ研究所「KISUKE」所長

短い時間ですが  
“こどもの成長をジャマしないトレーニング”を  
体験していただけたらと思います！

〈活動場所〉京都府宮津市  
〈教室名・対象年齢〉キッズスポーツ研究所「KISUKE」4歳~大人  
〈指導内容〉コーディネーショントレーニング、運動遊び、球技、体幹トレーニングなど

子どもには年齢に合わせて習得すべき  
動きがあります。楽しい運動教室で  
思いっきり身体を動かしてみませんか？



運動会で1番になろう！

8/3(土) 10:15~11:00

『こどもかけっこ教室』

## 後藤 知宏

Goto Tomohiro

日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ  
中学校教諭一種免許(保健体育)  
高等学校教諭一種免許(保健体育)  
日本陸上競技連盟公認審判員

速く走るための秘密を教えます！  
但馬アスリートクラブのかけっこ教室をきっかけに  
走ることが好きになるはず！

〈活動場所〉朝来市・養父市・豊岡市  
〈教室名・対象年齢〉但馬アスリートクラブ・年長~高校生  
〈指導内容〉陸上教室・かけっこ教室

走ることが苦手でも  
気軽にご参加ください♪



立雲の郷 とらふす道場  
(お問合せ先) 079-674-0075  
(住所) 〒669-5252 兵庫県朝来市和田山町竹田2063-3

平日 10:00-20:45  
土・祝日 10:00-17:45  
休館日-日曜日

立雲の郷



Instagram



facebook

