

こぱんはうすさくら大津京教室のプログラム

プログラムのねらい

- バランスストーン**
→主に足腰の筋力・動的柔軟性の向上。体幹・バランス感覚を鍛える。
- ストラックアウト**
→手先や肩や腕の筋力・見る力の向上。体幹・バランス感覚を鍛える。
- へいきんだい**
→あらゆる動きに必要なバランス感覚・体幹・集中力・注意力の向上。
- ボールあそび**
→総合的な身体のコントロール能力・記憶力などの向上。協調性を養う。
- モルック**
→身体の柔軟性・集中力・言語コミュニケーションの向上。上半身の筋力・投力を鍛える。
- かるたあそび**
→集中力・言語コミュニケーションや社会性・ヒューマンスキルの向上。