

ゴールデンエイジの運動能力向上を目指すキッズプログラム



「運動塾」とは？

理学療法士監修

こどもの身体能力が発達しやすい時期「ゴールデンエイジ」をご存じですか？ゴールデンエイジは9歳から12歳までを差し、この時期に運動経験を積むことで飛躍的に運動能力が向上するといわれています。神経器官が発達するゴールデンエイジ期間はもちろん乳幼児からあらゆる運動や遊びを体験させることはとても大切です。「運動塾」では成長期における運動能力の向上のため、特にプレゴールデンエイジ期(5歳から8歳まで)に効果的なフィジカルトレーニングを楽しく行っていきます。

どんなことやるの？

「運動塾」では国家資格である理学療法士が監修したアジリティトレーニング、バランストレーニング、リズムトレーニング、スタスティックトレーニング、サーキットトレーニング、柔軟性を高めるトレーニングなどをバランスよく、楽しく行ってまいります。

●担当:

小川 塁

国家資格である理学療法士免許保有のトレーナー。理学療法士としての経験を活かした身体のパフォーマンスアップ、身体能力向上などの指導に定評がある。東京都内の整形外科クリニックで延べ300人以上のリハビリを担当。現在もパーソナルトレーナーとして活動。自身もトレーニングを行っており85kgから60kgまで体重を落としフィジークコンテストへの挑戦した経験もある。



木下 あきら

スポーツクラブのキッズクラスにおいて豊富な指導経験がある。ダンスの動きを用いてバランストレーニング、リズムトレーニング、柔軟性を高めるトレーニングなどの指導を得意とする。ディズニーダンサー出演、アメリカンバレエシアター、マリンスキーバレエ、ボローニャ歌劇団等の日本公演に助演。文化庁主催舞台芸術体験事業に参加。その他、CM、PVミュージカル等 出演多数。



●開催日: 毎週木曜、金曜日 15:30~16:30 ※入室は10分前からになります。

●入会金: 10,000円(税込み)

●月会費: 7,000円(税込み)

●対象: 3歳以上10歳未満

●定員: 30名

●最低施行人数: 10名

●場所: 極真会館坂本派東京本部方南道場

●見学・体験、お申し込み、お問い合わせは

FIGHTxLIFE fitness-dojō QRコード、お問い合わせフォームからお願いします。

2025年1月よりスタート!



fightxlifegym@gmail.com