

子どもたちの未来をつくるトレーニング塾

BEST FITの”オリジナルメソッド”でカラダを使いやすく、機能的に!!

たった1回で
すごさがわかる!

ジュニアカラダ塾

初級 運動能力向上、体育授業対策
(対象年齢 4歳~)

中上級 各種スポーツに必要な体力、
能力の習得(小学3年生~中学生)

月謝 **6,600円**(税込) / 月4回
1回50分レッスン(各レッスン最大4名)

「ママネット 見た」で体験キャンペーン

1回レッスン ~~1,650円~~ ▶ **1,100円**

4歳から未就学児のお子様対象クラス

初級(4歳~)

- 月曜 / 18:00~18:50
- 水曜 / 18:00~18:50
- ※以下4歳~未就学児限定
- 金曜 / 17:00~17:50
- 土曜 / 13:00~13:50

中上級(小学3年生~中学生)

- 月曜 / 19:00~19:50
- 水曜 / 19:00~19:50
- 金曜 / 19:00~19:50
- ※登録曜日に来れない場合は
振替可能です。

ジュニアカラダ塾のメソッドと考え方

幼少期に身につけたい!運動神経が良くなるカラダの動き

<ジュニアカラダ塾のメソッド>

より高度なスポーツへ /

瞬発力・パワー

筋力・持久力

基礎作り(体幹など)

準備(ストレッチなど)

20の基本の動き ココが大事!!楽しく学べる!!

バランス能力	動く能力	道具を使う運動
・立つ ・わたる ・逆立ちする	・はう ・歩く ・走る ・すべる	・ささえる ・おす ・なげる ・ふる ・たおす
・起きる ・回る ・のる	・はねる	・はこぶ ・ひく ・とる ・ける

幼少期から身につけたい基本的な動きを遊び感覚で
楽しみながらマスターできます。(初級)
また、自分のカラダを機能的に使いやすくすることを
目指してトレーニングすることができます。(中上級)

バランスボールを使って
楽しく運動しよう



ボールを
コロコロ
転がして

引く力を養います



ボールを
遠くへ
投げよう

バランス感覚を
養える



トレーニング後は
しっかりマッサージ

利用者さんの声



親では知らないトレーニング法を教えてくださいましたは大変有意義なことだと思い始めました。普段の学校や日常生活では触れることのないトレーニングができて、何より子供本人が毎回楽しみで少しずつ成長が見られるのが良かったです。

もともと運動神経がいい方ではないのですが、少人数のため、その子に合ったレベルで基礎的な運動体験をしてくれました。また本人が楽しそうに行っているのが良かったです。



子育てでママさん必見!産後のボディメイク指導もお任せください!

まずはお気軽にお問い合わせください!



TEL.0897-33-5001

新居浜市久保田町1-6-1 10時~23時(完全予約制) 不定休 5台(ビジネスセンター北側)

BEST FITが行うコロナ対策

- 使用後の運動器具、マットなどのアルコール消毒
- 運動中も常に屋内外の換気
- ウイルスなどを除去する空気清浄機を3台設置

各種クレジットカード使えます!

ご予約は
こちら
から!▶

