

わくわく教室紹介

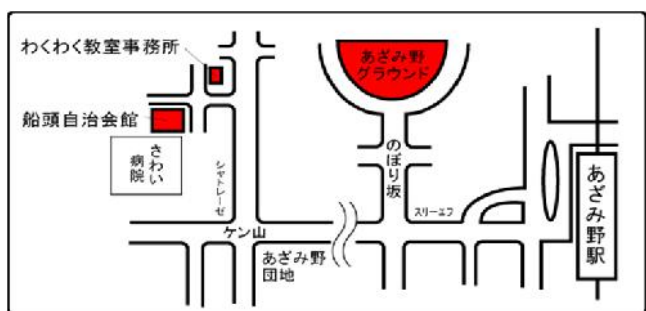
<h2>子ども陸上</h2> <p>子ども陸上は、ラダーやミニハードルを使って陸上に必要な動きづくりを行い、様々な練習メニューで総合的な運動能力の向上を目指す、陸上専門クラスです。あざみ野第一小学校で開催しています。</p> 	<h2>陸上選手クラス</h2> <p>積極的に陸上競技に取り組みたい方のための土曜陸上教室を、日産フィールド小机で開催しています。また、大会参加のサポートなども行っています。</p> 
<p>開催曜日…火、水、木、金 対象…幼児、小・中学生</p>	<p>開催曜日…土 対象…全年齢</p>
<h2>陸上&フットボール、陸上&基本運動</h2> <p>前半には陸上、後半にはフットボールを使ったゲームや試合を行います。美しが丘西グラウンド(火)、山内小学校(金)で開催しています。2月からあざみ野第一小学校で陸上&基本運動が始まります。</p> 	<h2>躰道(たいどう)</h2> <p>躰道は、沖縄玄制流空手の創始者が、空手をベースに空手にはない動きを加えて作った新しい武道です。練習では、突き、蹴り、フットワーク、体操的運動と全身を使って鍛錬をします。</p> 
<p>開催曜日…火、水、木、金 対象…幼児、小・中学生</p>	<p>開催曜日…月 対象…幼児、小・中学生</p>
<h2>オーストラリアンフットボール</h2> <p>オーストラリアの大人気スポーツ「オーストラリアンフットボール」の楕円のボールを使って様々な運動を行うことで、運動する楽しさを体感できる教室です。他のスポーツにも活かせる運動の基礎が身につきます。あざみ野第一小学校で開催しています。</p> 	<h2>リズムダンス</h2> <p>楽しく体を動かしたい方のためのダンス教室です。音楽や歌に合わせたダンスをマスターしていく、幼児から大人の方まで一緒に参加していただける教室です。</p> 
<p>開催曜日…水、木 対象…幼児、小・中学生</p>	<p>開催曜日…月 対象…幼児、小学生</p>
<h2>コアトレーニング</h2> <p>人間の核(コア)に働きかけるトレーニングです、呼吸法を用いて正しい呼吸や姿勢を覚え、身体の使い方を改善していきます。肩こり、腰痛やスポーツによる故障でお困りの方にお勧めのクラスです。</p> 	<h2>自習室</h2> <p>学校で習った科目の分からないところのサポートを行います。復習を目的とした教室ですので学校の教科書や参考書などを持ってきていただき、分からない箇所を中心にスタッフが勉強のサポートを行います。この時間内に書道の練習もできます。</p> 
<p>開催曜日…木 対象…大人</p>	<p>開催曜日…火、水、木、金 対象…幼児、小・中学生</p>
<h2>ジャイロキネシス</h2> <p>動きながら体のゆがみを整えていくジャイロキネシス。椅子に座って行う運動、床で行う運動があり、どちらも体に過度な負担をかけることなく、気持ちよく体を動かすことができます。</p> 	<h2>書芸</h2> <p>毛筆、硬筆、創作書道などを行う教室で、初心者の方でも気軽にご参加いただける教室です。また、級や段を取得したい方へのサポートも行っています。</p> 
<p>開催曜日…木、金 対象…大人</p>	<p>開催曜日…土 対象…全年齢</p>
<h2>太極拳</h2> <p>初心者の方でも親しめる、ゆっくりとした動きで行う「楊名時太極拳」を中心にいきます。ゆったりとした動作で体をコントロールしていき、太極拳を通して健康な体を作っていきます。</p> 	<h2>中国語</h2> <p>基本から段階別に指導します。焦らず、ゆっくりと学ぶことが語学学習の基本です。楽しく会話&頭の体操にも。希望者は検定試験に挑戦。</p> 
<p>開催曜日…火 対象…大人</p>	<p>開催曜日…月 対象…大人</p>

教室への参加について

- ・わくわく教室へ入会していただいた方は、わくわく教室が開催する全ての教室に参加していただくことができます。
- ・各教室へ参加される方は、教室開始前までに mail@waku-waku.or.jp 宛に参加連絡メールをお願いします。
- ・天候や施設の予約状況により開催場所・時間に変更になることがあります。教室案内メール、もしくはHPをご確認の上ご参加ください。
- ・当日・翌日の教室開催情報につきましては、わくわく教室HPにてご確認いただけます。http://waku-waku.or.jp/

教室案内メールについて

- ・わくわく教室では教室開催の前日に教室案内メールをお送りしています。教室へ参加希望の方は教室案内メールへご返信ください。(不参加の場合返信不要)
- ・案内メールを受け取っていない教室へもご参加いただけます。教室開始前までに、mail@waku-waku.or.jp まで参加メールをお送りください。
- ・教室案内メールはHPもしくはメール本文のリンクから登録・変更・解除を行うことができます。ご不明な点はスタッフにお尋ねください。



特定非営利活動法人わくわく教室

〒225-0004 横浜市青葉区元石川町3719-3 吉村ハイツ102
 TEL 090-4717-8505
 FAX 045(902)5665
 MAIL (携帯) mail@waku-waku.or.jp
 H P http://waku-waku.or.jp

