

心と体を鍛える 2つのオリジナル体幹クラス！

未就園児
小学生

体操体幹 トレーニングクラス



- 人の話をしっかり聞けるようにしたい
- 遊びながら運動神経を高めたい
- できないことへの挑戦の機会を与えたい
- 姿勢や集中力を養いたい
- 体育の授業についていきたい

3 歳児から行える遊びを取り入れた、体の使い方を覚える
ことを中心としたトレーニングを行います。

3歳から12歳までの間にバランス、脳・神経系すべてを刺激する
ことで運動能力を高め「できない」を「できる」に変えていきます。

教室の様子を
詳しく見る！



小学生
中学生
以上

体幹 トレーニングクラス



- 勝ちたい相手がいる
- もっと上のレベルを目指したい
- メンタルを強くしたい
- フィジカルを鍛えたい
- 体力をつけたい

各 種スポーツに励む子どもを対象とした、体幹トレーニング中心の指導を行う教室です。

KOBA式体幹バランストレーニング[KOBA☆トレ]有資格者指導のもと、競技に有利になる体の使い方の指導をしていきます。

教室の様子を
詳しく見る！



スケジュール

平日 月～金

1部 15:15～16:15 未就園児 園児

2部 16:30～17:30 園児 小学生

3部 17:45～18:45 園児 小学生

4部 19:00～20:00 小学生

5部 20:15～21:15 中学生～大人

体操体幹
トレーニング
クラス

体幹
トレーニング
クラス

土曜日

1部 08:30～09:30 園児 小学生

2部 09:45～10:45 園児 小学生

3部 11:00～12:00 園児 小学生

体操体幹
トレーニング
クラス



午後の授業も
随時開講予定です！

JPCスポーツ教室 6つの特徴



安心安全の 空調設備



振替授業 が行える



少人数制 での授業



「KOBA☆トレ」
の有資格者が指導



全面人工芝
で人体の負担を軽減



クラス別
でレベルに合わせた指導

入会金 0円
年会費 0円
月会費 6,800円
(税込 7,480円)

通常 4回/月。

1月・5月・8月・12月は3回/月の授業となります。

KOBA's TAIKAN BALANCE

KOBA★トレで

鍛えられる4つの能力



柔軟性

カラダが柔らかくなれば
動きもスムーズに！



安定性

骨盤の安定によって
ブレないカラダの軸が完成！



バランス

普段使われていない筋を
呼び覚ましバランス力が向上！



運動性

多くの筋肉を同時に運動させ
動きを力強くスムーズに！



JPCスポーツ教室 足利店

〒326-0831 栃木県足利市堀込町2656-7 ASKビル2階

営業時間 平日 15:15～21:15 土曜日 08:30～12:00

☎ 070-9081-8882

定休日 日曜日・祝日(祝日営業日有り)

LINEから
無料体験
申し込み

