



体操体幹 トレーニングクラス

園児・小学生対象

こんな
お子様に
オススメ!

- ◎ 遊びながら運動能力を高めたい!
- ◎ 人の話をしっかり聞けるようにしたい!
- ◎ 姿勢や集中力を養いたい!
- ◎ マットやとび箱がうまくなりたい!
- ◎ 逆上がりができるようになりたい!
- ◎ 走るのが速くなりたい!



諦めない、粘り強い子になる!

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。



詳しくは
教室の様子を
動画で見てね!



体幹 トレーニングクラス

小学生・中学生以上対象

こんな
お子様に
オススメ!

- ◎ スポーツがもっと上手くなりたい!
- ◎ プロ選手を目指している!
- ◎ メンタルを強くしたい!
- ◎ 体力をつけたい!
- ◎ フィジカルを鍛えたい!



ライバルに勝つためのトレーニング!

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。



詳しくは
教室の様子を
動画で見てね!



スケジュール

月～金 時間割

- 0部 15:15～16:15 園児
- 1部 16:30～17:30 園児 小学生
- 2部 17:45～18:45 園児 小学生
- 3部 19:00～20:00 小学生
- 4部 20:15～21:15 中学生 高校生 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 時間割

- 1部 9:00～10:00 園児 小学生
- 2部 10:15～11:15 園児 小学生
- 3部 11:30～12:30 園児 小学生
- 4部 13:30～14:30 園児 小学生
- 5部 14:45～15:45 園児 小学生

体操体幹
トレーニング
クラス

JPC スポーツ教室 6つの特徴

- 安心安全の空調設備
- 少人数制での授業
- 全面人工芝で人体の負担を軽減
- 振替授業が行える
- 「KOBA☆トレ」の有資格者が指導
- クラス別でレベルに合わせた指導



会員様の声



性格が明るくなり、行動が積極的になりました

体操体幹 トレーニングクラス 5歳

小学校の跳び箱8段飛べるようになりました

体操体幹 トレーニングクラス 8歳

体幹を鍛えてから姿勢が良くなり、勉強の集中力も上がりました

体操 トレーニングクラス 13歳

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!

