



こどもフィット  
**KodomoFit**  
ってどんなクラス?

幅広い身体機能を最大限に向上させることを目的としたプログラム。  
36 種類に分類される人間の基本動作を取り入れ、それらを組み合わせた **300 通りを超えるトレーニング**に楽しくチャレンジ!  
学校の体育科目にプラスして幼児・児童期に絶対に経験しておきたい**実用的動作**を重要視し、ココロ・カラダ&脳の活性化を促し、様々なスポーツシーンにも活躍!  
こどもに **Fit** したバランスの良いトレーニングで日常生活に運動を習慣づけていきます。



スクール内容

1



**kodomoサーキット  
トレーニング**

基礎運動を始め、あらゆる日常動作やスポーツの場面で必ず生かすことができる 300 通りのプログラムに挑戦!

2



**体育科目**

(鉄棒・跳び箱・マット・なわとび・ボール)

幼稚園や学校体育が楽しくなるような練習方法がたくさん詰まっています!

3



**スポーツゲーム**

たくさんのスポーツを体験しよう! みんな大好き、ドッジボールやスラックラインなどお友だちとの協調性も身に付けよう!

**体幹を鍛える!**



コーディネーション運動 = 「運動能力を確実に伸ばす運動」も導入しています。



対象

月4回(3回の月もあり)、月2回

- ・げんきっずクラス(満3歳~年少)
- ・キッズクラス(年中・年長)
- ・ジュニアクラス(小学生)

※動きやすい服装・飲み物をお持ちください。指定のユニフォームはありません。  
※裸足にて取り組んでいただけます。上履きは必要ありません。

笑顔が  
自慢のクラブです!  
いっしょに楽しもう!



CUPSマスコットキャラ  
パティくん

アップ **こどもスポーツクラブ CUPS 上本町**

〒543-0031  
大阪市天王寺区石ヶ辻町15-18  
アップ大阪上本町ビル8F

近鉄大阪上本町駅から徒歩3分  
大阪メトロ谷町九丁目駅から徒歩5分  
近鉄百貨店、YUFURAより東へすぐ



お問い合わせ・お申込み

TEL **06-6770-2727**

火~金/12:00~19:00 土・日/10:00~17:00 月/休館日

カプス上本町HP



詳しくは **カプス上本町** **検索**

アップ **アップ教育企画**