



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。

※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きます。上履きは必要ありません。

笑顔が
自慢のクラブです！
いつしょに楽しもう！



CUPSマスコットキャラクター
バディくん