

夏休みの



## ◎入門クラス◎

なわとびが初めての子、ちょっと苦手な子

ガンバレニッポン!!

なわ選びからアドバイスします

短縄：前とび、後ろとび、交差とびをスムーズに跳ぶ練習

長縄：みんなで8の字とびに挑戦



## ◎挑戦クラス◎

前跳びが連続でとべる子、  
いろいろな技を楽しくとびたい子

短縄：二重(三重)とび、リズムなわとびに挑戦

長縄：ダブルダッチに挑戦

ほかにも：2 in 1、チェーンズホイール(連鎖跳び)に挑戦



## ◎短期講座概要◎

【開講日】 8/5(土)、19(土)、26(土) 《全3回》

【時間】 ①入門クラス 11:15~12:05 ②挑戦クラス 12:10~13:00

【場所】 多目的ホール1(2F) 【受講料】 ¥3,300

【対象】 年長~ 【定員】 各クラス10名

【持ち物】 運動しやすい服 上履き タオル 飲み物 跳び縄

【講師】 TUCKS 専任講師 栗原浩一



土浦カルチャー&健康スポーツセンター