



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したい!
- ◎ 逆上がりができるようになりたい!
- ◎ 走るのが速くなりしたい!



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



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になりたい!
- ◎ 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。KOBAS式体幹バランストレーニング「KOBAS☆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!



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連動させ動きを力強くスムーズに!

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



1

安心安全の
空調設備

2

少人数制での
授業

3

全面人工芝で
人体の負担を軽減

4

振替授業が
行える

5

「KOBAS☆トレ」の
有資格者が指導

6

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

体幹
トレーニングクラス3歳

