

子ども可能性を最大限伸ばすトレーニング!

# 楽しみながら、運動神経が良くなる!ジュニアトレーニング教室開講!

最近よく聞く、子どもに対する「お悩み」

- ☑体重がどんどん増えていく…。(キッズメタボ)
- ☑自粛生活になれてしまい運動不足…。
- ☑スマホやパソコン、ゲームのやりすぎで姿勢が悪い…。
- ☑周りの子どもよりもカラダを動かすのが苦手そうに見える…。
- ☑運動能力を向上させてあげたい!

Life Plus+のジュニアトレーニングは  
このようなお悩みを解決します!



ジュニアトレーニングスタート応援キャンペーン!

ご入会特別特典

登録料 **無料!!**  
通常3,300円(税込)

※キャンペーンは定員になり次第終了となります。

ジュニアトレーニングで運動神経が良くなる理由は裏面へGo!▶



スクール制フィットネスジム ライフプラス

**Life Plus+ 西明石**  
TEL.078-915-7255

スマホで  
簡単アクセス!



ライフプラス西明石  
<https://lifeplus-fitness.net/>

〒673-0016 兵庫県明石市松の内2丁目5-2 松の内ビル2F

【営業時間】平日/10:00~21:00 土/10:00~18:00 【休館日】毎週日曜日、お盆・年末年始等、29日~31日

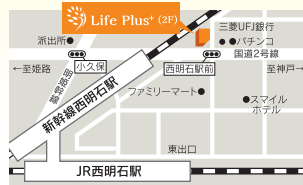
無料体験会開催中!

少人数制クラスの為、  
体験予約はお急ぎください!

※定員になり次第無料体験は終了となります。

時間帯	月曜日	金曜日
16:00~16:45 (年長~2年生)	◎	○
17:00~17:45 (3年生~6年生)	△	△

申込 ▶ お電話かHPの体験予約フォームから  
お申し込みください。



JR西明石駅徒歩2分!

# ライフプラスのジュニアトレーニングなら無理なく楽しみながら続けられる!

## ジュニアトレーニングとは?

お子さまがどんな運動に対しても、能力を発揮出来るように力をつけるトレーニングです。遊びも取り入れながら、様々な運動を組み合わせることで児童期の成長発達段階を考慮したトレーニングを行います。また、近年では子どもの肥満や姿勢の乱れも問題となっており、そうした問題を解決するプログラムも実施いたします。

## レッスンの流れ

### 1 ウォーミングアップ & 姿勢改善ストレッチ (10分)



### 2 トレーニング (30分)



### 3 クールダウンケア (5分)



## ◆ スケジュール・料金

クラス	レッスン日時	登録料	月会費	定員
年長～小学2年生	月曜日 16:00～16:45 金曜日 16:00～16:45	3,300円 (税込)	7,150円/月4回 (税込)	各クラス 6名
小学3年生～6年生	月曜日 17:00～17:45 金曜日 17:00～17:45			各クラス 6名



## ジュニアトレーニングをお勧めする3つの理由!

### 1 子どもの頃にしか獲得できない能力を高めていきます!

幼少期～小学生の時期に、神経系の発達が著しく、様々な神経回路が形成されていきます。この時期に、神経に様々な刺激を送る運動が大切になってきます。人生に一度しか訪れない絶好の機会! ジュニアトレーニングで様々な運動能力を最大限に伸ばしていきます!

### 2 仲間とのトレーニングを通じて、コミュニケーション能力と自信を高めていきます!

トレーニング中はグループでの活動なので、共にトレーニングする仲間とのコミュニケーション能力が身につきます。また「自分にも出来た!」という成功体験を積み重ねていき、子ども一人ひとりの自信にも繋げていきます。

### 3 少人数制レッスンの為、目が行き届く!

大人数のレッスン教室では、なかなか目が行き届きにくく細かな指導が出来ません。LifePlus+では、指導が行き届くように定員を定め、一人ひとりにしっかりと向き合いながら指導します。