

無料! **体験会** のお知らせ

5/20(月)・27(月)
6/10(月)・17(月)

ピボットフット
キッズビート体操
ジュニアビートフィットネス

キッズクラス (年少～年長) 16:05～17:00
ジュニアクラス (小学生～) 17:10～18:20

大森第五小学校 体育館

月3回、月曜日に練習をしています。

キッズクラスは、平均台や跳び箱を使って、遊びながら体力アップ！
音楽に合わせて、前転・ブリッジ・ダンスをします。また、挨拶や我慢する
気持ちも育てます。

ジュニアクラスは、基礎体力や柔軟性を高め、ダンスやエアロビックの
動きも楽しめます。

夏は代々木オリンピックセンターのサマーキャンプに参加したり、春に開
催されるOKJフェスティバルでは、一年間の成果を発表します。

OKJエアロビックファミリーのプログラムで、楽しく体を動かしましょう！



～担当指導者プロフィール～

黄木久子(OKJエアロビックファミリー)

- (財)日本体育協会公認 ジュニアスポーツ指導員
- (公社)日本エアロビック連盟認定 キッズ・ジュニアエアロビック指導員
- (公社)日本エアロビック連盟認定 C級審判員
- 普通教員免許「保健体育」高校2級・中学1級

体育専門学校に長く勤務し、現在も高校・大学非常勤講師を務める。

《お問い合わせはこちら》

主催：NPO法人ピボットフット



contact@p-foot.jp
03-3776-5113
http://p-foot.jp/

協力：OKJエアロビックファミリー

お申し込みは FAX:03-3776-5113 または E-mail:contact@p-foot.jp で！

キッズビート体操・ジュニアビートフィットネス

体験会に申し込みます

●希望クラス(○をつける) キッズ ジュニア

●お名前 _____ ●年齢 _____ ●学年 _____

●連絡先 () _____

●体験希望日(○をつける)

5/20 5/27 6/10 6/17

- ※ 持ち物…上履き・水筒・タオル
- ※ 動きやすい服装でご参加ください
- ※ 教室詳細は体験来場時に配付します