



コーディネーション運動 トライアル・イベント！



5月3日(水)
センターと日本をつないで開催

➡ 大人向けのシェイプアップ
・体操クラス ※お子様同伴可
(9時～9時45分 説明時間含む)

➡ 産後ママのシェイプアップクラス
※お子様同伴可
(10時～10時45分 説明時間含む)

➡ 親子コーディネーション運動クラス
(11時～11時45分 説明時間含む)
対象年齢：0歳(首座り後～
3歳前後)

日本から
皆さまにお会いできるのを
楽しみにしています



コーチングバリュー協会
専任コーチ：大羽瑠美子
2児の男子の母
スポーツインストラクターを経て、全ての年齢や特徴に合わせた運動教室を指導、産婦人科で産前産後プログラム実施、コーディネーション運動の効果に関する調査、未来のアスリート育成プロジェクト講師。
子育てに生かす共感するコーチング等各種セミナー・研修会講師

【開催場所】

KiZroo & MaMaroo

📍 1 Tanglin Road #03-15 Orchard
Rendezvous Hotel Singapore S
247905

☎ 6736-1636 (受付時間 9:30～15:00)

📞 9816-1063 (緊急ホットライン)

✉ otoiawase@kizroo.com

f kizroo

シェイプアップクラスでは
目標に向かって各個人に合った運動を
みんなでするから続けられる。

一人じゃないよ。産後の体形や育児
について話しながら一緒にがんばれ
る。

こども達が言葉を理解し動けることで
「動く→楽しい→分かる」
の良い循環が生まれるから続けられる。

親子クラスでは、親子で自然と
コミュニケーションがとれちゃう。

【コーディネーション運動とは？】

各個人の能力を引き出し、
生かして、コーディネートする運動
脳の神経系に働きかけ、それを
鍛えるトレーニング
周りの状況を判断し、
頭で思った通りの動きが
スムーズにできる力を養う運動
目的を達成するためにコーチと
プレイヤーが、共同で取り組む
知的活動



参加費用
各クラス：\$25