

# FAMILY CHALLENGE 秋

参加無料

対象

年長～小学6年生のこども  
+  
その保護者

申込

お申込みはこちらから

※入力/送信頂くことで受付完了です  
※1週間以内に参加可否をメールアドレスに返信します  
※迷惑メールフォルダに送信されることがあるのでご注意ください



11/3  
(祝金)

14:00-17:00

第1部 講師 SAORI 14:00- こども  
ダンス  
『はじめてのダンス入門』

第2部 講師 横田/石破 15:00- 大人  
学習教室 ヨガ  
『こども勉強会』 『はじめてのヨガ』

第3部 講師 横田 16:00- 親子  
体操 特別開放  
『体操場で自由に遊ぼう』

11/5  
(日)

9:00-11:30

第1部 9:00- 講師 Chambrayu 親子  
ハンドメイド  
『親子で作るクリスマスリース』

第2部 こども 講師 横田/奥 10:30-  
学習教室  
『こども勉強会』

バランスボール 大人  
『楽しく弾んで運動不足解消』

11/12  
(日)

10:00-13:00

第1部 講師 Pori 10:00- 親子  
お絵描き  
『上手に絵を描く方法』

第2部 講師 SAORI 11:00- こども  
ダンス  
『はじめてのダンス入門』

第3部 講師 横田 千原 12:00-  
体操 大人  
『体操場で遊ぼう』  
フラダンス  
『はじめてのフラ』

11/19  
(日)

10:00-12:00

第1部 こども 講師 喜田/石橋 10:00-  
学習教室  
『こども勉強会』

バランスボール 大人  
『楽しく弾んで姿勢改善』

第2部 講師 SAORI こども 11:00-  
ダンス  
『はじめてのダンス入門』

11/23  
(祝木)

9:00-12:00

第1部 講師 横田 9:00- 親子  
体操 『親子体操から学ぶ  
こどものチャレンジを応援する方法』

第2部 講師 横田/津戸 10:00- 大人  
学習教室  
『こども勉強会』

FRピラティス こども  
『ローラーで整う姿勢美人』  
第3部 講師 SAORI 11:00-  
ダンス 大人  
『はじめてのダンス入門』

11/26  
(日)

9:30-12:45

第1部 講師 Chambrayu 9:30- 親子  
ハンドメイド  
『親子で作るクリスマスリース』

第2部 講師 Pori 11:00- 親子  
お絵描き  
『上手に絵を描く方法』

第3部 講師 横田 千原 12:00-  
体操 大人  
『体操場で遊ぼう』  
フラダンス  
『はじめてのフラ』

イベント  
内容

みんなの学校 フレアカでは、様々な経験を大人もこどもにも提供したいと考え、11月にOPENしました。  
こどもの体験だけでなく、大人の体験、親子での体験をパッケージにして企画しています。  
予定の空いている休日がありましたら、是非足を運んでみて下さい。お待ちしております！

持ち物

飲み物・動きやすい服装・タオル 等  
(ハンドメイド実施日の場合、材料費500円)

備考

- 定員になり次第募集を締め切らせて頂きます
- こども1名に対し保護者1名以上の参加が必要です
- プログラムの一部のみの参加はできません
- はじめての方向けの簡単なプログラムとなっています
- 適宜休憩を取ります



体操クラブ入会の  
方も募集中！！

フレア体操クラブHP



↑↑↑

お申込み、詳細は

フレアカで検索



HP



無料体験



# 講座情報

## 親子体操

横田先生

フレアー体操クラブでは、いつも子どもだけで体操していますが、今回は親子で体操にチャレンジを企画しました。親は子どもの体操の補助を実施いただきます。補助しすぎてダメ。チャレンジを応援する良い塩梅を探してみてください☆

## ヨガ

石破先生



身体の硬い方やヨガ初めての方にも無理無く参加頂ける内容です！継続する事で柔軟性の向上や慢性的な肩こり、腰痛の軽減、不眠症や冷え性などの不調も整えられます。

## ダンス

SAORI先生



のびのびとダンスに打ち込めるように、受講者のレベルに合わせて丁寧に指導します。とにかく楽しんで身体を動かし、基礎を学び、一緒に自信をつけていきましょう。

## バランスボール

石橋先生  
奥先生



バランスボールとはその名の通り、バランス感覚を強化するのに適したボールです。身体を弾ませる有酸素運動は、自律神経とホルモンバランスを整えます。ストレスから解放され、心が弾みます！

## FRピラティス

津戸先生



ポールを用い、凝り固まった筋肉や関節を根本からほぐしてから、心地よくエクササイズをします。姿勢が整うことで、肩こりや慢性疲労も緩和され、ストレスを溜めにくい身体に！いつまでも若々しく、楽しく動ける体に！☆

## フラダンス

千原先生



ハワイアンソングのリズムにのってゆったりと踊るうちに、心も身体もほぐれていきます。心がリラックスできるだけでなく、シェイプアップ効果も期待できます。

## ハンドメイド

Chambrayu



世界に一つだけのオリジナルを作ることが出来ます。どこにも売っていない自分だけの特別な作品は、飾ったり使うときもワクワクしますよ♪今回はクリスマスリースを企画しました☆

## お絵描き

Pori



皆さんは絵の描き方を習ったことがありますか？「とりあえず見よう見まねで書いていた」という方がほとんどなのではないでしょうか。Poriさんのお絵描き教室は、「こうしたら上手に書けるよ」と教えてくれます。

## 学習教室

横田 他



「学校の勉強についていけない。心配だ」「最近テストの点あまりよくない。どこが分からないのかな」そんな悩みがありませんか？わからない部分を発見し、わかるまで個別指導。勉強が楽しくなる☆

## 場所

## みんなの学校 フレアカ

島根県松江市学園南1-19-23

- 開始時間前に「みんなの学校 フレアカ」へお越し下さい
- 駐車場はフレアカ前に9台、フレアー体操クラブ前に18台ありますが、フレアカ前を優先して駐車下さい
- スタッフが駐車場を誘導します。
- 駐車場はお間違えなきようお願いいたします（近隣店舗の駐車場はご利用できません）

