



お申し込みはこちら

※アスロン会員の方で所属クラスと同一クラスのご参加はご遠慮ください。



参加者  
募集

おやこ  
**親子スポーツ体験会**  
たいけんかい

親子で楽しく体を動かそう！ お家で一緒にできるプログラムも教えます！

体験会開催スケジュール (各クラスの詳細は裏面をご覧ください)

| クラス  | 対象    | 日時                    | 会場   |
|--|-------|-----------------------|--|
| サッカー      | 小学生   | 2/22(土) 10:00~11:00   | 神戸ユニバーシティスポーツフィールド<br>神戸市東灘区青木4丁目1番23号   |
| 体操①  | 2~3歳  | 2/24(月・祝) 9:00~10:00  |  アスロン アカデミーGYM<br>芦屋市打出小槌町10-6 1F  |
| 体操②  | 年少~年長 | 2/24(月・祝) 10:30~11:30 | アスロン アカデミーGYM <br>芦屋市打出小槌町10-6 1F |
| 体操③  | 小学生   | 2/24(月・祝) 13:00~14:00 |  アスロン 芦屋GYM<br>芦屋市楠町11-17 2F       |
| 野球          | 小学生   | 2/24(月・祝) 15:00~17:00 | 川西運動場 (シンコースポーツグラウンド)<br>芦屋市川西町15-21   |
| 陸上 (走り方)  | 小学生   | 2/24(月・祝) 17:10~18:10 | 川西運動場 (シンコースポーツグラウンド)<br>芦屋市川西町15-21   |

**参加費：親子1組500円** 当日持参 paypay支払い可 ※小学生クラスはお子様だけの参加可能 ※保護者一人につき複数のお子様の参加可能 (お子様一人追加につき500円)

総合型地域スポーツクラブ 特定非営利活動法人アスロン



はるむ 新たな  
この春に向けて新しいスポーツにチャレンジしよう！！

おやこ たいけん  
親子で楽しく  
体験できる

4つの種目

## サッカー

### 小学生クラス



親子でのサッカーを楽しみながら、技術・連携の向上を目的に行います。

親子でゲーム形式でのレッスンも行います。



#### ●レッスンスケジュール

- ・あいさつ
- ・親子コーディネーション
- ・親子でパス・シュート練習
- ・お子様VS保護者

《持ち物》動きやすい服装、水筒  
※サッカーボール（お持ちの方のみ）

## 野球

### 小学生クラス

野球の楽しさを親子で体験し、キャッチボールやノックなどの基本的な技術を習得します。

最後は親子でゲーム形式のレッスンを行います。



#### ●レッスンスケジュール

- ・あいさつ、W-UP
- ・親子コーディネーション
- ・保護者のキャッチボール・ノック講座
- ・お子様vs保護者 プレイボール

《持ち物》動きやすい服装、水筒  
※バット・グローブ（お持ちの方のみ）

## たいそう 体操



### ①2～3歳クラス

あそびの要素を通じて、親子で一緒に器具を使った運動あそびやリズム体操を行います。

### ②年少～年長クラス

親子体操や幼児期に必要な器具運動の体験と保護者の方を対象に補助の説明を行います。

### ③小学生クラス

親子でできる簡単な運動や小学校体育に必要な器具運動の体験と補助の説明を行います。

#### ●レッスンスケジュール（例）

- ・あいさつ、準備体操
- ・親子コーディネーション
- ・親子で器具運動  
（技のポイントや補助の説明）
- ・お子様のみで体験レッスン

《持ち物》動きやすい服装、水筒

## りくじょう はし かた 陸上（走り方）

### 小学生クラス

走らなければ変わらない

親子でできる簡単な運動や走り方の技術レッスンを行います。

親子での走競争も行います。

#### ●レッスンスケジュール

- ・あいさつ
- ・親子コーディネーション
- ・親子競争（走り方チェック）
- ・走り方レッスン①
- ・走り方レッスン②
- ・親子競争



《持ち物》動きやすい服装、水筒