

# キッズ・フィットネススクール開講!!

12月  
スタート



KOBA's TAIKAN BALANCE

# KOBA★トレ

A  
License

©KOBA SPORTS ENTERTAINMENT / 木場克己

KOBA式体幹☆トレーニング は、プロトレーナー・木場克己が考案したメディカル発想のカラダに優しい「安心・安全」な体幹トレーニングです。

プロサッカー選手の長友佑都選手や久保建英選手、プロ野球選手などのトップアスリートからダイエット・健康増進の方まで、年齢や体力に関係なく多くの方が「KOBA式体幹☆トレーニング」に取り組んでいます!



© 2012 KOBA SPORTS ENTERTAINMENT / 高橋 陽一

開講前の

体験料:0円

お試し体験会 (対象:小学生)

11月23日(祝・水)

17:00~18:00 定員20名

11月30日(水)

17:00~18:00 定員20名

体験会予約受付中!!

TEL 049-283-1717

入会者にはスペシャル特典♪

特典1 入会金 通常5,000円(税込5,500円) ▶ 0円

特典2 12月分月会費 通常6,000円(税込6,600円) ▶ 0円

特典3 指定品プレゼント♪ (トレーニングチューブ)

12月からの開講クラス 月会費:6,000円(税込6,600円)

毎週水曜日 17:00~18:00 定員20名 対象:小学生

## 【KOBA☆トレ】の特徴④ 4つの能力強化でカラダが変わる!!

小学生のうちに取り組むべき運動は「柔軟性」「安定性」「バランス」「運動性」を高める種目です。当スクールでは4つの能力が高まるプログラムを展開し、日常生活とスポーツパフォーマンスの向上を目指します。授業中、正しい姿勢で座っているためには、頭の重さ(体重の8%~10%)を支えられる体幹の強さが不可欠!



柔軟性

カラダづくりの基本である柔軟性を高めることで関節の可動域が広がり、各筋肉にパワーが伝わりやすくなります。



安定性

体幹部のインナーマッスルが強化されることで脊柱から骨盤が安定し、まっすぐな姿勢をキープできるようになります。



バランス

普段使われていない筋肉を呼び覚ますことで不安定な姿勢でも「走る・投げる・蹴る」などの動きに対応できるようになります。



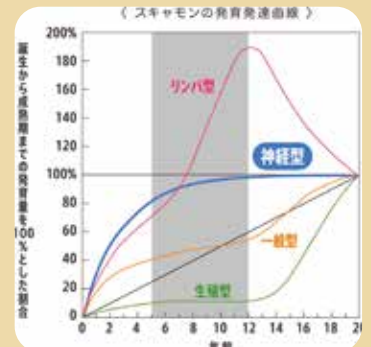
運動性

体幹部・上半身・下半身の運動性が高まることで日常生活における歩行やスポーツにおける高難度の動作ができるようになります。

## 机に向かう勉強だけでは脳は育たない!!

ゴールデンエイジとは...

神経系の発達が著しい時期のことを指し、この時期に運動から刺激を受けることで脳をはじめとした神経回路を飛躍的に伸ばすことができます。



※スキヤモンの発達・発育曲線より引用

入会時に必要なもの

入会金5,000円(税込5,500円) | 登録料2,500円(税込2,750円) | 月会費(初月分) 6,000円(税込6,600円) | トレーニングチューブ 1,000円(税込1,100円)

会費引落用の預金口座番号・届出印またはキャッシュカード ※入会時の初期費用はクレジットカード(VISA / MASTER)・PayPay・電子マネー(ID / Edy / WAON / 交通系IC / nanaco) が利用できます

新型コロナウイルスへの  
感染拡大防止対策



利用者・スタッフの  
マスク着用



自動検温機で検温  
(入館時)



アルコール消毒  
(入館時)



常時換気



スタッフによる  
巡回消毒実施



ソーシャルディスタンス  
の確保



坂戸駅北口徒歩1分

フィットネス&スパ エデナ坂戸

大型駐車場完備!

TEL 049-283-1717

〒350-0225 埼玉県坂戸市市出町3-5 ラ・サルーテビル6F  
営業時間 平日/10:00~23:00 土/10:00~22:00 日・祝/10:00~19:30  
受付時間 平日/10:00~21:30 土/10:00~21:00 日・祝/10:00~18:00  
休館日 木曜日・夏季メンテナンス休館日・年末年始休館日



https://www.edena.jp/ エデナ坂戸 検索