

短期コース

スポーツコース

★ コースが新しく
★ なりました!



スポーツやトレーニングを
楽しみながら学んで、
心と体を元気に!



短期コース

受講料: 30,000円

短期コースはこんな人におすすめ!

いろんなことに挑戦してみたい!
たくさんの方に興味がある!

そんなあなたは
短期コースで
チャレンジしてみてください

多様なトレーニングやエクササイズを体験しながら、
スポーツの幅広さや心身の健康について学びます。

トレーニング

さまざまなトレーニングを実践し、正しい知識を
身につけます。普段の体育の授業では学ばない、
トップアスリートのトレーニングも紹介します。



ボディメイク&コンディショニング

理想のボディメイクや健康のために、今、流行りの
エクササイズ(ヨガ・ピラティス・ダンス・体幹ト
レーニング・バランスボールなど)を実践します。



ニュースポーツ体験

年齢・経験・体力を問わず、みんなが楽しみな
がら体を動かす事ができる「ニュースポーツ」を
体験できます。

