

足育



親子で **ONLINE**
学べる レッスン

会員以外の方も受講できます。

お爺ちゃんお婆ちゃんとお孫さんでもOK!

幼児～小学生とその保護者様

日時 1月31日(日) 11:00~11:45

(講義20分・実技20分・質疑応答5分)

参加費 550円(税込)

配信方法 ZOOMにて実施

申込方法 クービック(下のQRコードより)
又は フロントにてお申込みください



足育エクササイズって何?

子どもの発育・発達にとって大事な足をじっくり見て
一生の土台となる足づくりの極意をお伝えします。

転びやすい子や足が速くなりたい子に受けてもらいたい内容です。正しい靴選びや履き方もマスターしましょう!! 大人の方にもおススメの足育エクササイズもご紹介します! 親子で参加してお子様の足を確認しながらレッスンをおこないます。

保護者の方のみの参加も大歓迎です!!

不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい。022-355-7710 担当 千葉

あなたの足は大丈夫?
こんな子は足裏に問題あり?



- ・最近よくつまずく、よく転ぶ
- ・うまくしゃがむことができない
- ・走るのが遅い
- ・すぐ足が疲れる

1つでも当てはまるなら申し込もう!!

正しい足の形を維持して
運動能力を向上させよう!



健康運動指導士
早坂 聡子