

親子^{de}体操 ニコニコ

東砂スポーツセンターの講座で唯一の親子参加型体操教室のご紹介です！ひろーい体育室でマットや鉄棒などの器具を使いながら楽しく運動します。親子参加なので保護者の皆さまも安心！

講師に、世界大会等で活躍するチームも所属する「ママ体操クラブ」代表の横堀正美さんをお迎えします。（最少催行人数に達しない場合は開催中止となります。ご了承ください。）

※募集開始は7月20日(木)を予定しています。

日程等の詳細は当公社広報誌「フィットこうとう」または当施設ホームページをご覧ください。→→→→



講師：横堀 正美（ママ先生）



■活動

指導歴27年。生徒の数は4千人以上。0歳～103歳まで幅広く体操指導経験あり。知的障害児の体操、ダンス指導、幼稚園／小学校／中学校等にて講演。（楽しく親子のふれ合い体操の指導）アロマコディネーターとしてもトータルでボディーラインケアのアドバイス。

また、自身が代表を務めるママ体操クラブのチアリーディングチーム「Actas Girls」は、『USA All Star Nationals 2023』（全国大会）で2年連続優勝するなど、輝かしい成績をおさめています。

詳細はママ体操クラブホームページをご覧ください！！→→→→

