

知っていますか？

# 体操で得られる ココロとカラダの 3つの効果！

## 体力がつく

手足から腹筋、背筋、そして内臓のいたるところまで体の全ての筋肉が鍛えることができます！そして様々な運動を学ぶ事で、蹴る、投げるなど全てのスポーツの基本の動きが身につきます。

## 友達が増える

一緒に練習するうちに友達が増えることも多いです。楽しんで練習することもとても大事です！あいさつや礼儀なども自然と身につきます。

## 根性がつく

目標に向かって練習することで、粘り強く続ける根性が身につきます！「自分はやればできる」という成功体験で自信をもつことができます！

春の体操でグーンと大きくなろう！

# 春の体操教室開催！

0/00(月)～0/00(月) 0/00(○)10:00受付開始

期間中にご入会  
いただくと

入会金  
〇円

指定用品3点  
プレゼント!!

●●●●スポーツクラブ 〒000-0000〇〇〇市〇〇〇〇〇〇

TEL.000-000-0000

営業時間 ◆ 月～金 00:00～00:00/土・祝 00:00～00:00/日 00:00～00:00 休館日 ◆ 〇曜日

http://www.000000.com 〇〇〇〇スポーツクラブ 🔍 検索