



エンタロス プレイグラウンド

2023.2.5 日 9:00 - 15:00



参加
無料

プロ直伝のスコ技で、家族が本気で遊んで心身を鍛えるプレイグラウンドが1日オープン。
運動と遊びが融合し、運動が最強に楽しくなる時間を!

パートナーストレッチ

親子で行うストレッチのポイントをお教えます! やらなきゃと
思っているストレッチも親子2人であれば継続できるはず!
コミュニケーション手段としてもオススメです!
みんなで正しい知識、ストレッチを身につけましょう♪



講師 🌟
理学療法士兼
トレーナー大塚岳
ストレッチの極意
教えます!
対象…小学生

バク転教室

バク転教室では、ストレッチをしっかり行ったあと、ブリッジや
様々なマット運動を行い、バク転に挑戦して頂きます!
初心者の方でも安全に挑戦できるように「エアークール」という
補助具を使用します! ぜひ、新しい自分に会いに来てください。



講師 🌟
バクテンマン
キミも一瞬で
ヒーローになれる
バク転に挑戦しよう!
対象…小学生

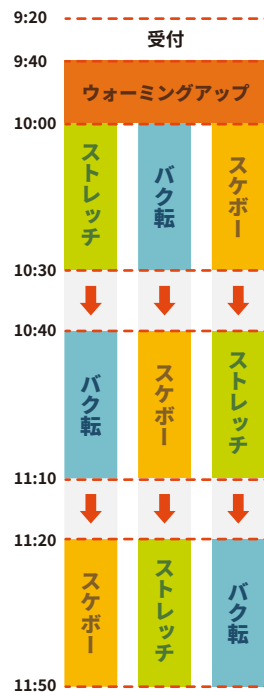
スケボー教室

基本となるスケートボードへの乗り降りやボードの上での
バランスの取り方、また、ランプを使って行ったり来たりする
バンピングを練習します。



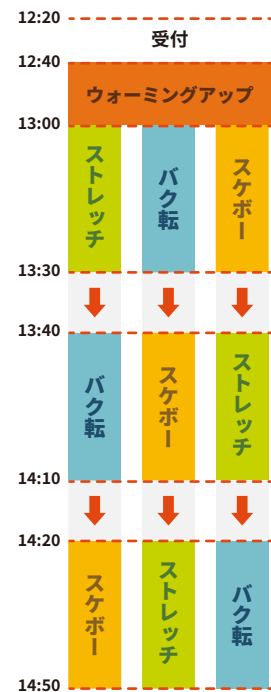
講師 🌟
延岡市
スケートボード連盟
森年樹
対象…小学生

午前の部



3つのメニューを全て体験できます。
午前の部定員…15名

午後の部



3つのメニューを全て体験できます。
午後の部定員…15名

エンクロス 2023.2.5 日 プレイグラウンド

ストライダー体験

ストライダーは子どもたちが直観的にバランスをとり、
コントロールする乗り物です。自転車で自然と触れ合い、
外で遊ぶ楽しさ、また危険を知ることで安全が分かるように、
怪我のリスクも減るといった内容で楽しんでいただけます。



講師 🌟
カヌー兼MTB
インストラクター
三井寿展
対象…2~5才
定員…各回14名



ストライダー体験は予約が別枠となります。

- 当イベントは付き添いの大人が必要です。子どもだけの参加はできません。
- web予約の際は、子どもの人数のみ入力してください。付き添いの大人は不要です。
- 参加の際は、同意書の内容をご確認いただいた上でご参加をお願いいたします。
- 最新情報についてはエンクロス公式HP・SNSをご確認ください。



LINE

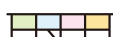


Instagram



ホームページ

ご予約は公式HPから
WEB予約もしくは
お電話にて!



encross

延岡市駅前複合施設エンクロス

882-0053 宮崎県延岡市幸町 3- 4266-5

0982-20-3900 (8 : 00-21 : 00)