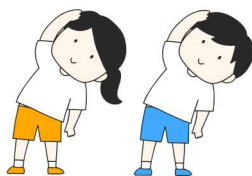




～楽しくからだレベルアップ～

3児の
ママ講師

かすみの 体操教室



スマホ・ゲーム
時代の今だから…

体を動かすって
こんなに楽しい！

心とからだ
に向き合う時間

「できた！」が大きな
自信につながる

プログラム内容

- ・からだを柔らかくするストレッチ
- ・バランス感覚を育て血流をうながす運動
- ・リズムに合わせた体操 など

対象年齢

3歳～シニア世代まで
※まずはお気軽にご相談ください♪

送迎不要

出張型レッスン
(園・施設・地域団体など) 対応

レッスン日時

月曜日～土曜日
AM 9:00～16:00
※お気軽にお問い合わせください♪

料金

1回60分 5,000円(税込)～
※出張場所により、交通費を
別途お願いする場合がございます。
※内容・回数に応じてご相談ください♪

＼かすみの体操教室とは？／

柔軟・バランス・体幹・姿勢を
楽しくトレーニング！

器械体操・新体操の経験を
活かした
安全でやさしい指導で
「できた！」
の笑顔を増やします。

かすみの体操教室

～楽しくからだレベルアップ～

080-1670-7201

✉ kasumi.no.taisou123@gmail.com

講師：小野かすみ（青森県十和田市出身）

小4から器械体操を始め、中高で新体操に打ち込む。
宮城県第三女子高校時代に
県大会3連覇・インターハイ3年連続出場・全国5位入賞。
地元での指導経験・3児の母としての視点から
皆さまの「動ける力」を育てます。



小野かすみ

(1986年5月13生まれ／青森県十和田市出身)

小学4年生で器械体操を始め、中学校では新体操部へ。

もっと新体操に打ち込みたいという思いから
宮城県第三女子高校（現・三桜高校）へ進学。

高校3年間、仲間とともに全国大会を目指し努力を重ね、
県大会3年連続優勝、インターハイ3年連続出場・全国選抜大会5位入賞など、
貴重な経験をさせていただきました。

地元に戻ってからは社会人として働きながら、
小学生の頃にお世話になった体操教室で約2年間コーチとして指導。

結婚・出産を経て現在は3児の母に。
これまでに、十和田市ダンスサークル「FootStep(フットステップ)」や
さいたま市大宮区の「ジャスリヴダンスファミリー」の活動を通じて、
表現力やリズム感を学びながら、体操教室の指導実績も積んできました。

柔軟性や姿勢、体の使い方はすべての運動の基本であり、
それが子どもたちの集中力や自信にもつながると実感しています。

今の子どもたちはスマホやゲームの時間が増え、
運動不足や姿勢の悪さが心配される時代。
でも、無理に制限するよりも、
「体を動かす楽しさ」
から自然に変わっていける環境をつくるのが大切だと考えています。

私は母親として、送り迎えの大変さや月謝の負担もよく理解しています。

だからこそ、園や施設に出向く
“出張スタイル”

で、保護者や先生の負担を減らしながら、
子どもたちが園の活動時間内に楽しく体を動かせる仕組みを大切にしています。
また、天候に左右されず室内で、特別な道具を使わずに取り組めるのも
体操の魅力のひとつです。

子どもたちが「できた！」を積み重ねて自信を育て、
からだも心も健やかに成長していけるように。
『かすみの体操教室 ～たのしくからだレベルアップ～』は、
そんな思いから生まれました。