

# 4월 무료체험교실 안내

목동문화체육센터에서는 지역 어린이들의 건전한 방과 후 활동의 일환으로 『4월 무료체험 교실』을 아래와 같이 준비 하였으니 많은 관심과 참여를 바랍니다.

## #음악#줄넘기

비싼 운동기구를 NO! 넓은 공간도 NO! 줄넘기는 장소, 시간, 환경에 제약을 거의 받지 않고, 비용 부담도 적은 운동이죠. 대표적인 유산소운동으로 심폐 기능과 다리 근력 강화에 도움이 되고, 간단해 보여도 운동량이 많으며 전신운동이 가능해 체력 향상과 체중 감량에도 효과적이에요. 무엇보다 점프하며 성장 판을 자극해 키 성장을 도와주죠!!

## ▣ 프로그램 내용

프로그램	일자	시간	대상	모집인원	장소	비고
음악줄넘기	4월27일 (목)	18:00~ 18:50	초등학생	10명	체육관	실내운동화, 줄넘기

◎ 접수방법 : 2023년 4월 10일(월)부터 선착순

◎ 접수장소 : 1층 안내데스크(접수처)

◎ 회 비 : 무료

◎ 문 의 : 02)2062-1862~4 무료체험교실 담당자