

武蔵新城2号館 2023 春短期教室

		3/26(日)			3/27(月)			3/28(火)				
13:00	13:00-13:50 元日本代表が教える トランポリン教室 (1日完結コース)	13:00-13:50 はじめての新体操	13:00-14:00 バク転教室① (2日間)	13:00-13:50 元日本代表が教える トランポリン教室 (2日みっちりコース)	13:00-13:50 クラブ特訓(上級)	13:00-14:00 バク転教室① (2日間)	13:00-13:50 元日本代表が教える トランポリン教室 (2日間)	13:00-14:00 バク転教室② (2日間)	13:00-13:50 はじめての新体操	13:00		
13:30										13:30		
14:00										14:00		
14:30	14:30-15:20 元日本代表が教える トランポリン教室 (1日完結コース)	14:30-15:20 ボール特訓 (投げ・転がし)	14:30-15:30 バク転教室① (2日間)	14:30-15:20 元日本代表が教える トランポリン教室 (2日みっちりコース)	14:30-15:20 ローリング・ 前方・後方特訓	14:30-15:30 バク転教室① (2日間)	14:30-15:20 元日本代表が教える トランポリン教室 (2日間)	14:30-15:30 バク転教室② (2日間)	14:30-15:20 リボンに挑戦してみよう	14:30		
15:00										15:00		
15:30										15:30		
16:00	16:00-16:50 元日本代表が教える トランポリン教室 (1日完結コース)	16:00-16:50 クラブ特訓 (小円・風車・投げ)	16:00-17:30 親子で チャリーディング	16:00-16:50 元日本代表が教える トランポリン教室 (2日みっちりコース)	16:00-16:50 側転・ツーステップ 大ジャンプ特訓	16:00-16:50 はじめての チャリーディング	16:00-16:50 元日本代表が教える トランポリン教室 (2日間)	14:30-15:20 アームモーション特訓	16:00-16:50 リボン特訓(上級)	16:00		
16:30										16:30		
17:00										17:00		
17:30										17:30		
18:00										18:00		

※お申し込み時に非会員価格が表示されていますが、会員様はご申し込み時にご入力された会員価格が適用されます。

武蔵新城2号館 2023 春短期教室

	3/29(水)			3/30(木)		3/31(金)		
13:00	13:00-13:50 はじめての体操教室 (幼稚園)	13:00-14:00 バク転教室② (2日間)	13:00-13:50 親子で新体操	13:00-14:30 チアリーダー アクロバット好き集合！ 先生たちがひたすら 補助をします！	13:00-14:00 バク転教室③ (2日間)	13:00-13:50 はじめての新体操	13:00-14:00 バク転教室③ (2日間)	13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30	14:30-15:20 はじめての体操教室 (小学生)	14:30-15:30 バク転教室② (2日間)	14:30-15:20 ボール特訓(初級)	15:00-16:30 チアリーダー アクロバット好き集合！ 先生たちがひたすら 補助をします！	14:30-15:30 バク転教室③ (2日間)	14:30-15:20 ローリング・ 前方・後方特訓	14:30-15:30 バク転教室③ (2日間)	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00	14:30-15:20 ジャンプ特訓	16:00-16:50 はじめての チアリーディング	16:00-16:50 ボール特訓(上級)			16:00-16:50 側転・ツーステップ 大ジャンプ特訓		16:00
16:30								16:30
17:00				17:00-18:00 大人のバク転教室				17:00
17:30					17:30			
18:00								18:00

※お申し込み時に非会員価格が表示されていますが、会員様は会員登録と同時に会員価格を適用させていただきます。

	コース	日程	時間	対象年齢	コース内容	参加条件	定員	価格(税込)	
体操	はじめての体操教室 (幼稚園)	3/29(水)	13:00-13:50	50分	新年少～新年長	はじめての体操教室、新年度を迎える前にいかがでしょうか。 マット、跳び箱、鉄棒を楽しく丁寧に指導します！	無し	12名	
	はじめての体操教室 (小学生)	3/29(水)	14:30-15:20	50分	新小1～新小6		無し	12名	
トランポリン	元日本代表が教えるトランポリン教室 (1日完結コース)	3/26(日)	13:00-13:50	50分	新年中～新小6	武蔵新城gym2号館に新しくトランポリンクラスが誕生。 トランポリンの基本的な練習を行うコースです。 トランポリン元日本代表の伊藤正樹先生によるレッスンが受けられます。 レッスンの最後には、伊藤先生のデモンストレーションが見られるかも？	無し	12名	会員：2,600円 非会員：2,800円
			14:30-15:20	50分	新年中～新小6		無し	12名	
			16:00-16:50	50分	新年中～新小6		無し	12名	
	元日本代表が教えるトランポリン教室 (2日みっちりコース)	3/27(月)～3/28(火)	13:00-13:50	50分	新年中～新小6		無し	12名	
			14:30-15:20	50分	新年中～新小6		無し	12名	
			16:00-16:50	50分	新年中～新小6		無し	12名	
マット	バク転教室① (2日間)	3/26(日)～3/27(月)	13:00-14:00	60分	新年中～新小1	バク転習得を目指す2日間コースです。 1人で習得することを目指す子向けに、レベルに寄り添った指導を行います。 今回は年齢でも分けているので、より丁寧に段階練習から実施します。	無し	8名	会員：5,300円 非会員：4,900円
	バク転教室① (2日間)	3/26(日)～3/27(月)	14:30-15:30	60分	新小2～新小6		無し	8名	
	バク転教室② (2日間)	3/28(火)～3/29(水)	13:00-14:00	60分	新年中～新小1		無し	8名	
	バク転教室② (2日間)	3/28(火)～3/29(水)	14:30-15:30	60分	新小2～新小6		無し	8名	
	バク転教室③ (2日間)	3/30(木)～3/31(金)	13:00-14:00	60分	新年中～新小1		無し	8名	
	バク転教室③ (2日間)	3/30(木)～3/31(金)	14:30-15:30	60分	新小2～新小6		無し	8名	
	チアリーダー、アクロバット好き集合！ 先生たちがひたすら補助をします！	3/30(木)	13:00-14:30	90分	新小1～	個人のやりたい技を練習できるクラスです。 普段できない技にも挑戦してみましよう！	無し	16名	会員：3,800円 非会員：4,200円
		3/30(木)	15:00-16:30	90分	新小1～		無し	16名	
	大人のバク転教室	3/30(木)	17:00-18:00	60分	新中1～	大人でも大丈夫！ 先生が丁寧に教えます！憧れのバク転を今からでも挑戦してみましよう！	無し	10名	会員：2,600円 非会員：2,800円

	コース	日程	時間	対象年齢	コース内容	参加条件	定員	価格(税込)	
チア	親子でチアリーディング	3/26(日)	16:00-17:30	90分	新年中～新小4	音楽に合わせて踊ったり、親子でスタッツ（組体操）に挑戦してみましょう！チアリーディングは信頼のスポーツです、言葉以上のコミュニケーションが体感できます！	無し	20組	会員：3,800円 非会員：4,200円
	はじめてのチアリーディング	3/27(月)	16:00-16:50	50分	新年中～新小3	スタッツ（組体操）、ダンス、ジャンプ、タンブリングなどチアリーディングはやるのがたくさん！チーム競技でコミュニケーションも高めることができます。初心者大歓迎	無し	10名	
		3/29(水)	16:00-16:50	50分	新年中～新小3		無し	10名	
	アームモーション特訓	3/28(火)	14:30-15:20	50分	新小1～新大4	学生時代全国大会で活躍した先生たちによるアームモーション特訓いかがですか？個人の癖を直したり、練習中のモーションを指導してもらったり平場で魅せれる選手を目指そう！	無し	15名	
	ジャンプ特訓	3/29(水)	14:30-15:20	50分	新小1～新大4	180度以上を目指して腕や足の使い方から丁寧に指導します。ジャンプでセンターを目指す方、是非ご参加ください。	無し	15名	
新体操	はじめての新体操	3/26(日)	13:00-13:50	50分	新年中～新小3	柔軟、ジャンプ、ボール、リボンを体験いただき体を動かしていきます。新体操とはどんなものなのか、気になる方はぜひこちらのクラスにご参加ください。	無し	8名	会員：2,600円 非会員：2,800円
		3/28(火)	13:00-13:50	50分	新年中～新小3		無し	8名	
		3/31(金)	13:00-13:50	50分	新年中～新小3		無し	8名	
	ボール特訓（投げ・転がし）	3/26(日)	14:30-15:20	50分	新小1～新中3	ボールの基本操作を練習していきます。レベルに合わせてつきから、転がし投げまで練習していきます！	無し	8名	
	クラブ特訓（小円・風車・投げ）	3/26(日)	16:00-16:50	50分	新小1～新中3	クラブの基本操作を練習していきます。レベルに合わせて、小円から投げまで練習していきます！	無し	8名	
	クラブ特訓（上級）	3/27(月)	13:00-13:50	50分	新小2～新中3	手具の技にプラスして身体難度（ローリングやジャンプ）も取り入れながら練習していきます！	ローリング/大ジャンプが条件	8名	
	ローリング・前方・後方特訓	3/27(月)	14:30-15:20	50分	新年中～新中3	ローリング・前方・後方に特化した特訓クラスです。すべての演技に共通して行う基本動作を身に付けましょう！	無し	8名	
		3/31(金)	14:30-15:20	50分	新年中～新中3		無し	8名	
	側転・ツーステップ大ジャンプ特訓	3/27(月)	16:00-16:50	50分	新年中～新中3	側転・2ステップ大ジャンプに特化した特訓クラスです。すべての演技に共通して行う基本動作を身に付けましょう！	無し	8名	
		3/31(金)	16:00-16:50	50分	新年中～新中3		無し	8名	
	リボンに挑戦してみよう	3/28(火)	14:30-15:20	50分	新小1～新小3	楽しく手具に触れ合っていきます。リボンを使って体をたくさん動かしながら、技にも挑戦して見ましょう！	無し	8名	
	リボン特訓（上級）	3/28(火)	16:00-16:50	50分	新小2～新中3	手具の技にプラスして身体難度（ローリングやジャンプ）も取り入れながら練習していきます！	ローリング/大ジャンプが条件	8名	
	親子で新体操	3/29(水)	13:00-13:50	50分	新年中～新小3	親子で新体操の楽しさを体験するコースです。初心者大歓迎ですので一緒に新体操を楽しみましょう！	無し	16組	
	ボール特訓（初級）	3/29(水)	14:30-15:20	50分	新小1～新小3	楽しく手具に触れ合っていきます。ボールを使って体をたくさん動かしながら、技にも挑戦して見ましょう！	無し	8名	
	ボール特訓（上級）	3/29(水)	16:00-16:50	50分	新小2～新中3	手具の技にプラスして身体難度（ローリングやジャンプ）も取り入れながら練習していきます！	ローリング/大ジャンプが条件	8名	