

武蔵新城 gym 1号館

	3/28 (木)		3/29 (金)		3/30 (土)		3/31 (日)	
9:00	9:00-10:00 はじめての幼児体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 1日 満2歳半~年長	9:00-9:50 目標達成!跳び箱特訓 (中跳び箱5.6段) 2日間 年中~小6	9:00-10:00 はじめての幼児体操教室 (マット/跳び箱/トランポリン) 1日 満2歳半~年長	9:00-9:50 目標達成!跳び箱特訓 (中跳び箱5.6段) 2日間 年中~小6	9:00-10:00 はじめての幼児体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 1日 年少~年長	9:00-9:50 逆上がり特訓! 2日間 年中~小6	9:00-10:00 はじめての幼児体操教室 (マット/跳び箱/トランポリン) 1日 年少~年長	9:00-9:50 逆上がり特訓! 2日間 年中~小6
10:00		10:00-11:00 けんたろう先生と 楽しくトランポリンを 跳ぼう! 1日 年中~小6		10:00-11:00 けんたろう先生と 楽しくトランポリンを 跳ぼう! 1日 年中~小6				10:00-11:00 けんたろう先生と 楽しくトランポリンを 跳ぼう! 1日 年中~小6
11:00	10:30-11:20 ロンダート~ バク転クリニック *参加条件あり 1日 年齢制限なし	10:30-11:20 目標達成! 鉄棒特訓 2日間 年中~小6	10:30-11:20 ロンダート~ バク転クリニック *参加条件あり 1日 年齢制限なし	10:30-11:20 目標達成! 鉄棒特訓 2日間 年中~小6	10:30-11:20 ロンダート~ 宙返りクリニック *参加条件あり 1日 年齢制限なし	10:30-11:30 小学生体操教室 (マット/鉄棒 トランポリン) 1日 新年長~小3	10:30-11:20 ロンダート~ 宙返りクリニック *参加条件あり 1日 年齢制限なし	10:30-11:30 小学生体操教室 (マット/跳び箱 トランポリン) 1日 新年長~小3
12:00	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/鉄棒 トランポリン) 2日間 新小1~小6	11:30-12:30 けんたろう先生と 楽しくトランポリンを 跳ぼう! 1日 年中~小6	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/跳び箱 トランポリン) 2日間 新小1~小6	11:30-12:30 けんたろう先生と 楽しくトランポリンを 跳ぼう! 1日 年中~小6	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/鉄棒/トランポリン) 2日間 新小1~小6	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/跳び箱/トランポリン) 2日間 新小1~小6	12:00-13:00 小学生体操教室 (マット/跳び箱/トランポリン) 2日間 新小1~小6	11:30-12:30 けんたろう先生と 楽しくトランポリンを 跳ぼう! 1日 年中~小6

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)
跳び箱	目標達成!跳び箱特訓 [中跳び箱5.6段] (2日間)	3/28(木)-29(金)	9:00-9:50 50分	年中~小6	苦手克服コース!一人で実施できることを目標に練習します。練習したい技に向かって取り組みます! ※跳び箱の段数制限があります(跳び箱中:5段・6段)	無し	10名 ④4,900円 ⑤5,300円
	目標達成!鉄棒特訓!(2日間)	3/28(木)-29(金)	10:30-11:20 50分	年中~小6	目標別に指導します!一人で実施できることを目標に練習します。		
鉄棒	逆上がり特訓!(2日間)	3/30(土)-31(日)	9:00-9:50 50分	年中~小6	逆上がりの習得を目指すコースです。逆上がりが苦手な子、初めての子、上手になりたい子向けに、様々な練習方法にトライしてみよう! *逆上がりで習得できた場合、次のレベルアップして練習を行います。	無し	10名 ④4,900円 ⑤5,300円
トランポリン	けんたろう先生と 楽しくトランポリンを 跳ぼう! (1日)	3/28(木) 3/29(金) 3/31(日)	10:00-11:00 11:30-12:30 60分	年中~小6	トランポリンの基本的な練習を行うコースです。様々な跳び方のコツを指導します。毎回満員御礼、大人気のけんたろう先生のクラスです! トランポリン以外の楽しみも体験できます!	無し	7名 ④2,600円 ⑤2,800円
マット/鉄棒/トランポリン	はじめての幼児体操教室 (1日)	3/28(木) 3/30(土) 3/29(金)	9:00-10:00 60分 9:00-10:00 60分 9:00-10:00 60分	満2歳半~年長 年少~年長 満2歳半~年長	これから体操教室を始めたい子にお勧めのコースです。器具の練習に加え、遊びも交えながら体操の基礎の動きを楽しみます。 サーキット運動を通して基礎的な運動能力を養います。初めての習い事にもピッタリ! *開催日によって種目が異なりますのでご注意ください。	無し	15名 ④2,600円 ⑤2,800円
マット/鉄棒 跳び箱/トランポリン	小学生体操教室(2日間)	3/28(木)-29(金) 3/30(土)-31(日)	12:00-13:00 60分	新小1~小6	学校体育の内容~発展技まで個々のレベルに合わせて練習を進めます。 柔軟やトレーニングからスタートし、2日間で4種類の練習をします。 *1日コースは30日(土)がマット・鉄棒・トランポリン、31日(日)がマット・跳び箱・トランポリンの練習となります。	無し	20名 ④4,900円 ⑤5,300円
専門コース	上級コース *男子限定 マット・跳び箱・低鉄棒	3/28(木)	11:00-12:30 90分	年長以上	ジュニアコースよりもレベルアップした専門クラスです。マット・跳び箱・鉄棒の3種目を基本に、跳馬・パイプ・平均台などの普段練習をしない種目にも挑戦します。上級コースを目指している方、専門施設で練習をしたいビジターの方もご参加可能です。 *開催日によって、男女練習種目が異なりますのでご注意ください。	無し	6名 ④3,800円 ⑤4,200円
	上級コース *女子限定 マット・低鉄棒・平均台	3/29(金)					
クリニックコース	ロンダート~バク転クリニック (1日)	3/28(木) 3/29(金)	10:30-11:20 50分	年齢制限なし	体操競技選手育成コースのインストラクターによる指導です! 技の修正のためのアドバイスや必要なトレーニングなどをお伝えし、形の修正を行います。 他種目を実施している方もぜひご参加ください! 当日スタッフが丁寧に対応します。	無し	10名 ④2,600円 ⑤2,800円
	ロンダート~宙返りクリニック (ロンダート・バク転・宙返りも可) (1日)	3/30(土) 3/31(日)					

会 員 非 非 員

武蔵新城 gym 2号館

	3/28 (木)		3/29 (金)		3/30 (土)		3/31 (日)			
9:00	9:00-9:50 元日本代表が教える トランポリン教室 新年少~新小3	9:00-9:50 はじめての チアリーディング 新年中~新小3	9:00-9:50 はじめての縄跳び 新年中~新小1	9:00-9:50 元日本代表が教える トランポリン教室 新年少~新小3	9:00-9:50 はじめての新体操 新年中~新小1	9:00-9:50 はじめての チアリーディング 新年中~新小3	9:00-9:50 バク転教室 (2日間) 新年中~新小1	9:00-9:50 はじめての新体操 新年中~新小1	9:00-9:50 はじめての縄跳び 新年中~新小1	
10:00										
11:00	10:20-11:10 元日本代表が教える トランポリン教室 新小1~新小6	10:20-11:10 アームモーション特訓 新小1~	10:20-11:10 前跳び、あや跳び特訓 新小1~新小6	10:20-11:10 元日本代表が教える トランポリン教室 新小1~新小6	10:20-11:10 手具特訓 (フープ/リボン) 新小2~新小3	10:20-11:10 ジャンプ特訓 新小1~	10:20-11:10 バク転教室 (2日間) 新小2~新小6	10:20-11:10 手具特訓 (ボール/クラブ) 新小2~新小3	10:20-11:10 バク転教室 (2日間) 新小2~新小6	10:20-11:10 前跳び、あや跳び特訓 新小1~新小6
12:00	11:40-12:30 元日本代表が教える トランポリン教室 新小4~中学生	11:40-12:30 チアリーダー向け 前方・後方特訓 新小1~	11:40-12:30 二重跳び はやぶさ跳び特訓 新小1~新小6	11:40-12:30 元日本代表が教える トランポリン教室 新小4~中学生	11:40-12:30 ボールを使って 踊ってみよう!! 新小2~新小4	11:40-12:30 チアリーダー向け バク転・宙返り特訓 新小1~	11:40-12:30 側転特訓 新年中~新小6	11:40-12:30 ボールを使って 踊ってみよう!! 新年長~新小2	11:40-12:30 側転特訓 新年中~新小6	11:40-12:30 二重跳び はやぶさ跳び特訓 新小1~新小6

コース	日程	時間(50分)	対象年齢	コース内容	参加条件	定員	価格(税込)
トランポリン	元日本代表が教える トランポリン教室	3/28(木)	9:00-9:50 10:20-11:10 11:40-12:30	新年少~新小3 新小1~新小6 新小4~中学生	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。	無し	6名 ④2,600円 ⑤2,800円
	バク転教室(2日間)	3/30(土)~3/31(日)	9:00-9:50 10:20-11:10	新年中~新小1 新小2~新小6	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旨とする子向けに、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。初心者大歓迎です! 側転を習得すると、ロンダートや連続技の練習がスムーズになります。 体操の技の基本である側転をマスターしよう!	無し	16名 ④4,900円 ⑤5,300円
チア	はじめてのチアリーディング	3/28(木), 3/30(土)	9:00-9:50	新年中~新小3	スタンツ(組体操)、タンプリング、ジャンプ、ダンスなどたくさんのご経験できるチアリーディングを体験してみませんか?男の子も大歓迎です。	無し	10名
	アームモーション特訓	3/28(木)	10:20-11:10	新小1~	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られる選手を目指そう!	無し	10名
	チアリーダー向け 前方・後方特訓	3/28(木)	11:40-12:30	新小1~	正しいブリッジから前方・後方転回が出来ますか? 膝・つま先まで伸びたきれいな前方・後方転回を目指そう!	無し	10名
	ジャンプ特訓	3/30(土)	10:20-11:10	新小1~	180度以上を目指して基本的な腕や脚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。 膝・つま先まで伸びたきれいなバク転、高さや勢いのある宙返りを目指して特訓しませんか?体操フロアや、エアマットを使って正しい技術を習得しよう!	無し	10名
新体操	はじめての新体操	3/29(金), 3/31(日)	9:00-9:50	新年中~新小1	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 ④2,600円 ⑤2,800円
	手具特訓(フープ/リボン)	3/29(金)	10:20-11:10	新小2~新小3	フープとリボンの手具操作の練習を行うクラスです!手具操作だけでなく新体操の技も練習してできることを増やしましょう!	無し	8名
	手具特訓(ボール/クラブ)	3/31(日)	10:20-11:10	新小2~新小3	ボールとクラブの手具操作の練習を行うクラスです! 手具操作だけでなく新体操の技も練習してできることを増やしましょう!	無し	8名
縄跳び	ボールを使って 踊ってみよう!!	3/29(金) 3/31(日)	11:40-12:30 11:40-12:30	新小2~新小4 新年長~新小2	ボールを使って、新体操の演技にチャレンジしてみよう!! 初心者でも大丈夫!	無し	12名 8名
	はじめての縄跳び	3/31(日)	9:00-9:50	新年中~新小1	縄跳びに苦手意識を持っている人、はじめて挑戦する方向けのクラスです。縄を持つ前のイメージトレーニングからしっかり丁寧に指導いたしますので安心してご参加ください。*縄跳び、室内履き持参	無し	12名 8名
	前跳び、あや跳び 特訓	3/28(木) 3/31(日)	10:20-11:10 10:20-11:10	新小1~新小6 新小1~新小6	前跳び、あや跳びといった基本の跳び方をマスターするクラスです。正しい跳び方、姿勢を身に付けて縄跳びマスターを目指そう! *縄跳び、室内履き持参	無し	12名 8名
	二重跳び、はやぶさ跳び 特訓	3/28(木) 3/31(日)	11:40-12:30 11:40-12:30	新小1~新小6 新小1~新小6	ダブルダッチ世界一のはるか先生と高難度の技に挑戦しよう。前跳びが連続で100回もしくは1分間出たあとに参加OKです! *縄跳び、室内履き持参	無し	12名 8名

会 員 非 非 員