

スケジュール / クラス内容

	3/29 (金)	3/30 (土)
9:00	9:00 - 9:45 跳び箱特訓 開脚跳び・台上前転 新年中～新小5	9:00 - 9:45 はじめての体操教室【幼稚園】 新年少～新年長
10:00	10:00 - 10:45 鉄棒特訓 逆上がり 新年中～新小5	10:00 - 10:45 跳び箱特訓 閉脚跳び・頭跳ね跳び 新年中～新小5
11:00	11:00 - 11:45 マット特訓 側転・倒立前転 新年中～新小5	11:00 - 11:45 バク転特訓 新小1～新小6
12:00	12:00 - 12:45 バク宙特訓 新小1～新小6	

* お申し込み時に非会員様価格で表示されていますが、会員様は口座引き落とし時に会員様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
跳び箱 特訓 ～開脚跳び・台上前転～	3/29(金)	9:00-9:45	新年中～新小5	跳び箱を集中的に練習するコースです。助走、踏切のタイミング、手の付き方、着地の仕方など、跳び箱を跳ぶ動作を分解して、段階練習を中心に行っていきます。
鉄棒 特訓 ～逆上がり～		10:00-10:45	新年中～新小5	鉄棒を集中的に練習するコースです。一つ一つ分解して理解しながら成功目指して頑張りましょう！
マット 特訓 ～側転・倒立前転～		11:00-11:45	新年中～新小5	マットを集中的に練習するコースです。基礎をしっかりと身に付けることで発展技にもチャレンジしやすくなります。
バク宙 特訓 ～はじめてでも大丈夫～		12:00-12:45	新小1～新小6	テレビの世界のバク宙!!チャレンジしてみませんか? 初心者大歓迎!誰でも体験することができます!
はじめての体操教室 【幼稚園】	3/30(土)	9:00-9:45	新年少～新年長	これから体操教室を始めたい子にお勧めのコースです。遊びも交えながらマット・跳び箱・鉄棒の3種目を行います。
跳び箱 特訓 ～閉脚跳び・頭跳ね跳び～		10:00-10:45	新年中～新小5	跳び箱を集中的に練習するコースです。助走、踏切のタイミング、手の付き方、着地の仕方など、跳び箱を跳ぶ動作を分解して、段階練習を中心に行っていきます。
バク転 特訓 ～はじめてでも大丈夫～		11:00-11:45	新小1～新小6	憧れのバク転を体験してみませんか? 安全な補助で誰でもバク転を体験することができます!

定員:各10名 | 価格:会員=2,600円 / 非会員=2,800円

レッスンの様子
ちょっと
のぞき見!



逆上がり

色々な練習方法を
試してみよう!

高い段に挑戦だ!



跳び箱

きれいに跳んで自慢しよう!



バク転

綺麗に回れる?



側転
倒立前転