



武蔵新城gym 単発レッスン

クラス内容 & スケジュール

開催日
10/27(火)～
10/30(金)

1号館 クラス内容

コース	日程	時間	対象年齢	定員	内容
鉄棒 マット 跳び箱	10/27(火)	15:30-16:20	年長～小3	12名	上級進級試験の対策講座となります。 翌日の上級進級テスト受験をご検討の方は是非受講してください！ 一度対策講座を受講してみることで、日頃のレッスンの受講意識が変わります！ 参加資格 鉄棒：逆上がりができる マット：前転・後転ができる 跳び箱：開脚跳びができる (中跳び箱 5 or 6段を使用)
	10/27(火)	16:40-17:30			
	10/30(金)	16:40-17:30			
鉄棒	10/28(水)	15:30-16:20	年中～小6		“初めて”の逆上がりから、逆上りを“極める”ことまで、個々のレベルに合わせて練習します！時間内で逆上りを極めたら、空中逆上がりや高難度の技に挑戦していただくこともできます！
アクロ バット	10/28(水)	16:40-17:30	年長～小6	14名	憧れの「バク転」に挑戦！ 個々のレベルに合わせて、指導者の補助や補助器具を使用して練習します！ 参加資格 壁倒立・ブリッジが1人でできること
跳び箱	10/30(金)	15:30-16:20	年中～小3	12名	跳び箱が苦手な「跳べない子」のための特訓教室です！！ 開脚跳びを一心に練習します！！お子様の「できた！」を目指します！！ 参加資格 開脚跳びが跳べないこと
チアリーディング	10/27(火)	15:30-16:20	小1～中3	7名	チア・トップとしてレベルアップしたい人のためのクラスです！ トランポリンを使って安全に空中感覚や身体の使い方を練習します！ これを機会にスタンツ技術を向上させましょう！
	10/29(木)	16:40-17:30			
	10/28(水)	16:40-17:30		8名	トータッチの高さや形、タイミングのレベルアップを目指すクラスです。 トランポリンを使用しながら練習することで、ジャンプの感覚をつかみやすくし、 空中での姿勢や足の引き上げを確認しながら練習を行いよりきれいで高いトータッチの 習得を目指します。 トータッチを基礎から見直したい方や、ジャンプスキルを強化したい方におすすめの クラスです。
	10/29(木)	15:30-16:20			

2号館 クラス内容

コース	日程	時間	対象年齢	定員	内容
チアリーディング	10/27(火)	16:40-17:30	年長～小3	8名	来年度の選手クラスセレクションに向けて、必要なスキルやパフォーマンス力を練習する クラスです！ 「セレクションを受けるかまだ迷っている」「興味はあるけど、どんなものか分からない」 という方も大歓迎！ セレクションに向けて今から準備したい方はもちろん、まずはチャレンジしてみたい方 にもおすすめのクラスです！ 参加資格 チア経験者
	10/28(水)	17:40-18:30			
	10/29(木)	16:40-17:30			
アクロバット	10/27(火)	16:40-17:30	小1～中3	10名	トップ向けの特訓クラスです。 ヒールストレッチ・アラベスク・スコーピオンなど、スタンツの上で必要となるボディー ポジションを中心に練習します。 体の使い方やバランス、見せ方まで細かく確認しながら、スタンツの上でも安定して きれいにできることを目指します。
	10/29(木)	15:30-16:20			
	10/29(木)	16:40-17:30			
なわとび	10/27(火)	15:30-16:20	年長～小6	7名	体操の基本となる、逆立ちやきれいに足の上がった側転ができるようにたくさん練習して みましょう！側転ができればロンダートにも挑戦！ ロンダートを練習したい方はこちらを受講ください。
	10/29(木)	15:30-16:20			
	10/29(木)	16:40-17:30			
なわとび	10/27(火)	15:30-16:20	年長～小6	10名	単縄跳びのポイントを一つ一つ丁寧に説明し、技が跳べるように練習します！ 学校では教わらない技も特別に教えちゃいます！ 沢山できるようになって友達に自慢しよう！
	10/28(水)	15:30-16:20			
	10/28(水)	16:45-17:45			

※通常の短期教室とは違い、レッスン時間1時間となります。

単発レッスン 申込方法



① 会員登録 / 当クラブのご利用が初めての方
マイページをお持ちでない方は、左のQRコード、
またはHPから新規会員登録（無料）を行ってください。

② 体験予約
マイページの「予約」からご希望施設、日時を選択し、
短期・単発・イベントから体験予約にお進みください。

参加費

〈会員〉2,700円 〈非会員〉2,900円

持ち物

動きやすい服装、飲み物、必要あれば汗拭きタオル
なわとびクラスは縄跳びと内履き もご持参ください。
チアリーディングクラスは内履き

