

アクバススポーツクラブ鶴見 コース案内

[1階フロア]

平成30年12月～

月	火	水	木	金	土
	リトル 2才～4才 10:15～11:15				キッズ 3才(年少～) 1:30～2:40
				リトル 2才～4才 2:30～3:30	
キッズ 3才(年少～)	キッズ 3才(年少～)	キッズ 3才(年少～)	キッズ 3才(年少～)	キッズ 3才(年少～)	キッズ 3才(年少～) ジュニア① ～7才(2年生) 2:45～3:55
ジュニア① ～7才(2年生) 3:45～4:55	ジュニア① ～7才(2年生) 3:45～4:55	ジュニア① ～7才(2年生) 3:45～4:55	ジュニア① ～7才(2年生) 3:45～4:55	ジュニア① ～7才(2年生) 3:45～4:55	初級① (スタッフ推薦) 5才(年長～) 2:45～3:55
ジュニア② 5才～12才 5:00～6:10	アクロバットマスター (倒立・側転 習得者) ジュニア② 5才～12才 5:00～6:10	初級① (スタッフ推薦) ジュニア② 5才～12才 5:00～6:10	アクロバットマスター (倒立・側転 習得者) ジュニア② 5才～12才 5:00～6:10	ジュニア② 5才～12才 5:00～6:10	ジュニア② 5才～12才 5:00～6:10
	初級② (スタッフ推薦) 5才～18才 6:10～7:20	初級② (スタッフ推薦) 5才～18才 6:10～7:20		初級② (スタッフ推薦) 5才～18才 6:10～7:20	5才～18才 5:10～6:20

※振替は同クラスでの受講となります。

★ 体操コース詳細 ★

リトルコース (年4回メモリーノートチェック実施)

いろいろな手具、道具を使い、遊び感覚の中で運動を行います。跳箱をまたいだり、マットをごろごろしたり、鉄棒にぶら下がったりと体操の基礎運動を楽しく行います。また、順番を守ったりなど社会性が自然と身につきます。

キッズ・ジュニアコース (年4回メモリーノートチェック実施)

跳箱・マット・鉄棒の練習を中心に行います。年齢、レベル別グループに分かれて行いますので初めてのお子様でも安心して参加できます。また、トランポリンやボール、なわとびなどの種目も行い身体能力の向上を促す運動も多く取り入れます。

初級① コース

器械体操の基本を徹底して行うコースです。一つ一つのポーズや姿勢、指先などの美しさを身につけます。

基本となる技の習熟度を高めていくとともに、それに必要な柔軟、基礎運動も行います。

初級② コース

競技体操の基本を身につけ難しい種目にも取り組んでいきます。出来る体操から演技の体操へ進んでいく器械体操の入門コースです。

★ アクロバット専門コース詳細 ★

アクロバットマスター コース (年4回メモリーノートチェック実施)

アクロバット技の習得を目指し、部分的な練習から連続技まで幅広く練習します。跳箱・鉄棒は練習しません。側転と倒立前転ができる方であればどなたでも参加できます。

習得種目 ①ホップ側転②三点倒立③ヘッドスプリング
④転回 ⑤後方ブリッジ⑥前方ブリッジ
⑦ロンダート⑧とび込み前転
⑨後転とび(バク転)⑩前方宙返り⑪後方宙返り

上記に付随して行う練習(壁倒立やブリッジ～倒立立ち等)も含め、メモリーノートのチェックを一般体操コースと同時期に実施します。(きほん・マットの項目のみ)