

アクバススポーツクラブ鶴見 コース案内

〔1階フロアー〕

平成30年4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	5才(年長)～ 2:45～ 3:55
ジュニア② 5才～12才 5:00～ 6:10	チャレンジ キッズ (スタッフ推薦) 年長～2年生 5:00～ 6:10	ジュニア② 5才～12才 5:00～ 6:10	初級① (スタッフ推薦) 5才(年長)～ 5:00～ 6:10	ジュニア② 5才～12才 5:00～ 6:10	チャレンジ キッズ (スタッフ推薦) 年長～2年生 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		ジュニア② 5才～12才 5:00～6:10	初級① (スタッフ推薦) 5才(年長)～ 5:00～ 6:10
				初級② (スタッフ推薦) 5才～18才 6:10～7:20	5才～12才 4:00～5:10
					初級② (スタッフ推薦) 5才～18才 5:10～6:20

※振替は同クラスでの受講となります。

★ 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。

チャレンジキッズコース

初級コースの入門クラスです。現在習得している基本技の完成度を高めていきます。また、マット運動の倒立を中心に強化し、器械体操に必要な基礎体力も身につけます。

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チェンジしていく器械体操の入門コースです。