

体操で運動能力向上!



体操体験コース

5/18[±]まで限定!

1回体験
どんな感じかな? まずは様子をみたい方にオススメ!

4回体験
続けられるかどうか不安な方はこちらを!

0円! 3,240円

ダンスで気分も上々!

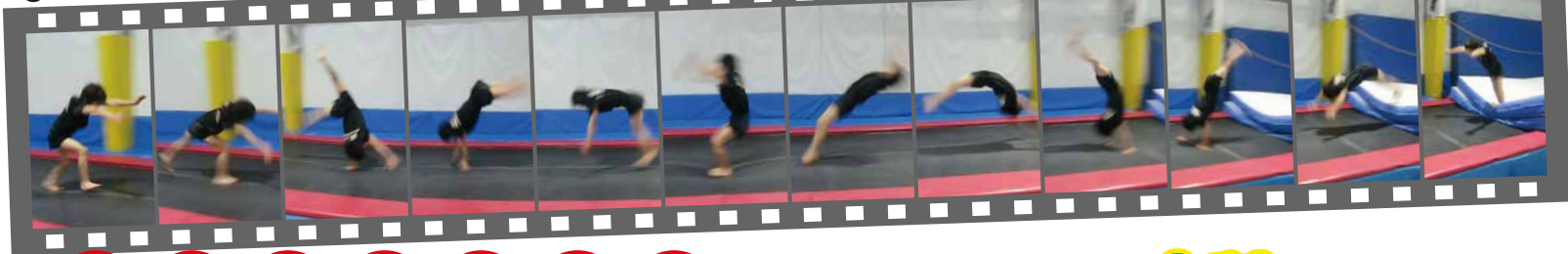


ダンス体験チケット

はじめての購入者限定!

- 1回 2,200円 1,100円
- 5回 10,800円 5,400円
- 10回 21,600円 10,800円

なが〜いトランポリンでアクロバットをマスターする?



体操無料体験会

参加費無料・要予約・各定員15名 ※電話にてご予約下さい

4月14日(日)

AM10:00~11:00 年少~年長
AM11:10~12:10 小1~小6

鉄棒とトランポリンの体験!
体操の楽しさを味わってみよう。

5月19日(日)

AM10:00~11:00 年少~年長
AM11:10~12:10 小1~小6

トランポリンや跳箱に挑戦するよ。
たくさん跳ぶと体幹が強くなる!?

本科コース送迎バス運行中!



利用料 1,080円

体操コース

昨年の12月よりアクロバット専門コース新規開設!

アクロバットを習得したい人にオススメ☆

リトルコース

※未就園児対象コース
(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、マットをころころしたり、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いきます。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た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。

アクロバットマスターコース

NEW

(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)

曜日	月	火	水	木	金	土
10:15 11:15		リトル 2才~4才				13:30 14:40 キッズ 3才(年少)~
14:30 15:30					リトル 2才~4才	14:45 15:55 キッズ 3才(年少)~ 初級① 5歳(年長)~
15:45 16:55	キッズ 3才(年少)~ ジュニア① ~7才(2年生)	キッズ 3才(年少)~ ジュニア① ~7才(2年生)	キッズ 3才(年少)~ ジュニア① ~7才(2年生)	キッズ 3才(年少)~ ジュニア① ~7才(2年生)	キッズ 3才(年少)~ ジュニア① ~7才(2年生)	16:00 17:10 ジュニア② 5才~12才
17:00 18:10	ジュニア② 5才~12才 NEW アクロバットマスター (独立・創設習得者) 1年生~	ジュニア② 5才~12才 初級① 5才(年長)~	ジュニア② 5才~12才 初級① 5才(年長)~	ジュニア② 5才~12才 初級① 5才(年長)~	ジュニア② 5才~12才 初級① 5才(年長)~	17:10 18:20 初級② 5才~18才
18:10 19:20		初級② 5才~18才	初級② 5才~18才		初級② 5才~18才	

ダンスコース

基礎クラス

ダンスの基礎となる、リズムの取り方やステップ、体の使い方を身に付けます。アップダウンのリズムに乗って振り付けを踊ります。初めての方はまずはここから。

STYLE HIPHOP

R&B や HIPHOP の音楽に合わせて踊ります。歌詞の意味や音楽の特徴を踊りで表現したり、感情的な部分を表したりと表現力の幅広い人気のダンスです。

FREE STYLE HIPHOP

ストリートダンスの中でもどこにも属さずやりごたえのあるジャンルです。いろいろなテーマに合わせていろいろなジャンルを踊ります。ノリ重視のクラスです。

JAZZ 基礎

「バレエ」のテクニックを学びます。ダンサーとして身体のポジションをキめるための体の軸(芯)を作ります。また、「このようにポーズをとればカッコよく見える」という型も身に付けます。いろんなダンスの基礎作りにもなります。振り覚えよりも型を重視するクラスです。

STREET JAZZ

「バレエ」のテクニック、バランス、柔軟性、ターン、と「HIPHOP」のリズムどりや、スピード感、テンポの良さ、それらを融合させたうえで「表現力」を加えたスタイリッシュなクラスです。

時間	月	火	水	木	金	土
16:00 17:10						基礎クラス (HAYAKAWA) 園児・小学生
17:00 18:10	基礎クラス (AYANO) 園児・小学生	FREE STYLE初級 (HAYAKAWA) 小学生			JAZZ基礎 (AKI) 小学生	
18:10 19:20	STYLE初級 (AYANO) 小学生					
19:20 20:30	STYLE一般 (AYANO) 高学年・中学生			FREE STYLE一般 (HAYAKAWA) 高学年・中学生	STREET JAZZ一般 (AKI) 高学年・中学生	

※送迎なし

※送迎なし

※送迎なし

〈諸経費〉

入会金	2,160円	指定用品		その他必需品	
年会費	3,240円	Tシャツ	2,160円	・入会申込用紙	
月会費	(週1回) 7,350円 (週2回) 9,720円	ハーフパンツ	2,700円	・印鑑	
		メモリーノート	1,620円	・写真2枚(スナップ可3.0×2.5cm)	

※表示金額は全て税込です。