たのしく♪ 運動能力をアップしよう!



少人数制



コーディネーション運動とは?

7つのコーディネーション能力

変換能力 反応能力

識別能力

対応する

合図に素早く

定位能力 : 障害物走などで様々な距離や高さをものを避けて進む

変換能力 :方向転換などで状況に応じて動きを変化させる

反応能力 :様々な合図で動くことで視覚・聴覚・触覚から素早く反応する

連結能力 : 異なる動作を同時に行いながら力加減とスピード調整する

識別能力 : 的当てなどで距離感を計りつつ適切な力でボールを投げる

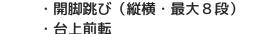
リズム能力:動くものに合わせて正しいリズムで動き続ける

バランス能力: 狭い足場や不安定な場面で重心をコントロールする









12月 | 跳び箱

1月 | コーディネーション運動

- ・バランス能力(平均台など)
- ・ 反応能力(リアクションゲームなど)

レッスン内容 ※開講日は裏面をご参照下さい

・連結能力(スキップなど)

2月 | マット運動

- ・前転~開脚前転
- ・後転~開脚後転
- ・側転
- ・ブリッジ

3月 | コーディネーション運動

- ・バランス能力(平均台など)
- ・ 反応能力(リアクションゲームなど)
- ・連結能力(スキップなど)



〒225-0012 神奈川県横浜市青葉区あざみ野南2-11-3 [フロント受付時間] 月10:00~13:30 / 火~金 10:00~18:30 / 土 9:00~17:00 [休館日] 日曜・夏期休暇・年末年始・臨時メンテナンス時など

■お問い合わせは当スクール公式LINEまでお願いいたします。

お問い合わせはこちら



レッスン開催日

12月|跳び箱

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	1 <i>7</i>	18	5 12 19 26	20	
21	22	23	24	25	26	27	

31

1月 | コーディネーション

日	月	火	水	木	金	土
					2	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	1 <i>7</i>
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	8 15 22 29	30	31

2月 マット

29

30

28

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	1 <i>7</i>	18	19	13 20 27	21
22	23	24	25	26	27	28

3月 | コーディネーション

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	5 12 19 26	13	14
15	16	1 <i>7</i>	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
	30				'	

レッスン詳細

開催日時 土曜 15:30~16:30

定 員 各5名

料 金 ¥4,070(稅込)/回

対 象 年中 ~ 小学4年生

お申込み 11月25日(火) 10:00~

∖早めの予約がお得 /

早得クーポンで



✓ 申込時にクーポンコードを入力!

・12月予約分: 【taisou1】(11/30まで有効) 1月予約分: 【taisou2】(12/15まで有効) 2月予約分:【taisou3】(1/15まで有効) 3月予約分: 【taisou4】(2/15まで有効)

※1つのクーポンにつき1人様1回までの使用となります。 ※クーポン入力漏れによるご返金は致しかねますので

予めご了承ください。



お問い合わせはこちら

