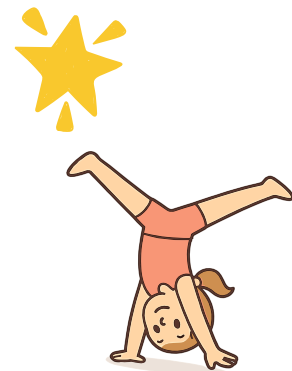


たのしく♪ 運動能力をアップしよう！

少人数制

体操教室



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



定位能力：障害物走などで様々な距離や高さをもの避けて進む

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

レッスン内容 ※開講日は裏面をご参照下さい

12月 | 跳び箱

- ・開脚跳び（縦横・最大8段）
- ・台上前転



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）
- ・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）



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	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1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	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月 | マット

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	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	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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 (税込) / 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 **10% OFF**

✓ 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名様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。

