

ジュニア上級コース（1号館）

対象：小学1年生以上
（コーチ選考）

体操教室

2024. 4 月～



指導内容

体操競技に必要な技術の習得を目指します。そのために必要な柔軟や筋力トレーニングをはじめ、基本となる前転、後転、倒立の正しい姿勢から前転とびや後転とび、前方宙返りといった専門的な技にも挑戦していきます。

また、挨拶、返事、礼儀など技術以外の面も重視し、授業を行っております。

クラス概要

年齢に応じた班編制で器械体操の基本であるマット・とび箱・鉄棒を中心に技術運動を行います。その他にも、トランポリンで空中感覚を養い、平均台や円馬など専門的な種目にも取り組みます。技術の習得に必要な柔軟や筋力トレーニングもしていきます。

開催日時・月会費

火・木： 17：20～18：50

土・日： 14：50～16：20

一月会費—

週1回：10,450 円（うち消費税 950 円）

週2回：15,400 円（うち消費税 1,400 円）

週3回：18,370 円（うち消費税 1,670 円）