



Let's  
Challenge!!

12/23 (土) 25 (月) 26 (火) 27 (水)



ご要望にお応えして  
てんこもり開催!!

1/5 (金) 10 (水)

冬の短期教室

 パレットたいそうきょうしつ



お申込は  
WEBから

<http://www.palette-sc.com>

お問合せMail [info@palette-sc.com](mailto:info@palette-sc.com)

☎020-0816 盛岡市中野1丁目19-31 ☎019-681-0822

# Schedule & Contents

## 休日開催

	12月23日 (土)
9:00 ~9:50	セレクトレッスン (選択制) 年中~小6
10:00 ~10:50	わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳
11:00 ~11:50	親子レッスン 大人+お子さん 年長~小3
12:00 ~12:50	アクロバット (選択制) 小学生~大人
13:00 ~13:50	競技チャレンジ STEPクラス以上

## 平日開催

	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	1月5日 (金)	1月10日 (水)
15:30 ~16:20	わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳	わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳	親子レッスン 大人+お子さん 年長~小3	わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳	セレクトレッスン (選択制) 年中~小6
16:30 ~17:20	セレクトレッスン (選択制) 年中~小6	セレクトレッスン (選択制) 年中~小6	セレクトレッスン (選択制) 年中~小6	セレクトレッスン (選択制) 年中~小6	アクロバット (選択制) 小学生~大人
17:30 ~18:20	アクロバット (選択制) 小学生~大人	競技チャレンジ STEPクラス以上	アクロバット (選択制) 小学生~大人	競技チャレンジ STEPクラス以上	



### 「WINTER Gym School」 に参加の皆さん

チケットを利用して  
短期教室への参加が  
可能です!!  
詳しくはスタッフへ  
(回数制限あり)

### わんぱく KIDS

施設内の器具をたくさん使用し、  
アスレチックのコースが出現します!  
みんなで楽しく体を動かしましょう。  
跳び箱や鉄棒はもちろんのこと  
トランポリンで空中感覚を養います!

### アクロバット ① バク転

ロングトランポリンや  
エアトランポリン、そして  
Donguri(どんなものかは  
お楽しみに)を利用して  
バク転チャレンジ!  
体操競技の先生が正しく  
指導します!

### 親子 レッスン

親子で一緒にレッスンはいかがですか?★  
マット・トランポリンを基本にとび箱と  
鉄棒は選択してレッスンを行うことが  
可能です。お子さんと一緒にレッスンで  
パパママのカッコイイ姿をお子さんに!  
とび箱と鉄棒についてはご父兄は実践せ  
ず、お子さんの補助方法を学ぶことも可  
能です。

### セレクト レッスン 選択制

マット・とび箱・鉄棒の3種目  
初級・中級・上級を選択してのレッスン  
逆上がり!跳び箱0段跳べるようになり  
たい!側転・後転ができるように!等々  
特化型コースです!

## Price

※Choiceレッスン3の対象はAのみで組み合わせは自由です 税込

参加タイプ	一般 レッスン料	会員 レッスン料
① わんぱくKIDS・セレクトレッスン 競技チャレンジ	2,000円	1,500円
Choiceレッスン3 *3レッスン同時申込	5,000円	3,500円
アクロバット	小~中学生2,000円 高校生以上2,500円	1,500円 2,000円
親子レッスン 大人1名とお子さん1名 +お子さん1名	3,500円 +1,500円	2,500円 +1,000円

### 競技 チャレンジ

STEP以上の会員限定のレッスン!  
体操競技に興味がある!競技練習  
チャレンジしてみたいSTEP以上  
のお子さんが対象!県内でもトップ  
クラスの競技選手が多く在籍する  
パレットスポーツクラブの競技練習  
をベースとしています。  
競技で使用する器具(平行棒・つり  
輪・平均台等)を使用した練習を体  
験してみましょう!

### アクロバット ② 宙返り

様々な器具を利用し、  
順序だてて分かりやすく  
宙返りを指導します。  
後方はもちろん、前方  
・側方も希望があれば  
レッスン!バトンやチアの  
皆さんもお見逃しなく!

### レッスン内容 (主な例)

マット 側転・倒立バク転  
トランポリン 各種ジャンプ系  
ハンドスプリング

※選択種目  
ご希望に合わせてレッスンします  
鉄棒 逆上がりなど  
とび箱 6段までの各とび方など

※初級  
マット 前転系・後転系・側転  
鉄棒 逆上がり  
とび箱 4段までの各とび方

※中級  
マット 倒立・倒立前転・ロンダート  
鉄棒 後ろ回り  
とび箱 5段以上の各とび方

※上級  
マット 後転倒立・伸膝前転  
ハンドスプリング  
鉄棒 懸垂逆上がり、前回り  
とび箱 転回とび

## 特典

条件	特典内容
1月中の新規入会	入会金(2,200円)免除
12月25日参加の方	全員にお菓子のプレゼント

## ACCESS

※近隣交差点を東へ/消防署中野出張所裏



国道4号線「茶畑十文字」を  
宮古方面106号線へ  
最初の信号を左折し、続いての十字路を右折し、  
直進すると左手に見えてまいります。  
駐車場はHPをご確認ください。

