

Let's
Challenge!!



春の短期体操教室

3/27 (水) 28 (木) 29 (金) 30 (土) 31 (日)

ご要望にお応えして てんこもり開催!!

4/4 (木) 5 (金) 6 (土)



パレットたいそらぎょうしつ

☎020-0816 盛岡市中野1丁目19-31 ☎ 019-681-0822

お申込は
WEBから

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

お問合せMail info@palette-sc.com

Contents & Schedule

体操競技選手を育成する
パレットスポーツクラブ運営の体操教室

平日開催	3月27日 (水)	3月28日 (木)	3月29日 (金)	4月4日 (木)	4月5日 (金)
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
16:30 ~17:20				セレクトレッスン (選択制) 年長~小6	セレクトレッスン (選択制) 年長~小6
17:30 ~18:20	競技チャレンジ レッスン STEP以上の会員	アクロバット (GYMアクロのみ) 小学生~大人	アクロバット (選択制) 小学生~大人	競技チャレンジ レッスン STEP以上の会員	アクロバット (選択制) 小学生~大人

休日開催	3月30日 (土)	3月31日 (日)	4月6日 (土)
12:00 ~12:50	セレクトレッスン (選択制) 年長~小6	セレクトレッスン (選択制) 年長~小6	アクロバット (選択制) 小学生~大人
13:00 ~13:50	アクロバット (選択制) 小学生~大人	アクロバット (選択制) 小学生~大人	競技チャレンジ レッスン STEP以上の会員

アクロバット コース① GYMアクロ

体操競技で行う技を中心に
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・ハンドスプリ
ング・宙返りにチャレンジ!
体操競技の先生が正しく
指導します!

アクロバット コース② Otherアクロ

他種競技の方オススメ!
様々な器具を利用し、
順序だてて分かりやすく
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!

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、トランポリンで
空中感覚を養います!

競技チャレンジ レッスン

STEP以上の会員限定のレッスン!
体操競技に興味がある!
競技練習に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!

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O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!

- ※初級
マット 前転系・後転系・側転
鉄棒 逆上がり・踏みこし下り
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・けんすい
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

Price

参加タイプ	一般 レッスン料	会員 レッスン料
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
競技チャレンジレッスン(60分)		2,000円

特典

条 件

4月中の新規入会

特典内容

入会金(2200円)免除

Choiceレッスンに
「競技チャレンジレッスン」を
含める場合は1回あたり500円
の追加料金をお預かりします



ACCESS

※高松交差点を東へ/消防署中野出張所裏



パレットスポーツクラブ
PALETTE

☎020-0816 盛岡市中野1丁目19-31

☎019-681-0822