

Let's Challenge



夏の短期体操教室

ご要望にお応えして 今回もてんこもり開催!!

8/5 (月) 6 (火) 7 (水) 8 (木) 9 (金) 11 (日)

パレットたいそらぎょうしつ

お申込は
WEBから

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

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

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	8月5日 (月)	8月6日 (火)	8月7日 (水)	8月8日 (木)	8月9日 (金)	休日開催	8月11日 (日)
9:00 ~9:50		わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳		セレクトレッスン (選択制) 年長~小6		9:00 ~9:50	わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳
10:00 ~10:50		セレクトレッスン (選択制) 年長~小6		わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳		10:00 ~10:50	セレクトレッスン (選択制) 年長~小6
13:00 ~13:50	わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳		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	11:00 ~11:50	アクロバット (選択制) 小学生~大人
14:00 ~14:50	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	12:00 ~13:00	競技チャレンジ レッスン(60分) STEP以上の会員
14:00 ~15:00			競技チャレンジ レッスン(60分) STEP以上の会員				

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！

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！

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

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 逆上がりや跳び箱0段跳べるようになりたい！ 側転・後転ができるように！ 等のご要望に対応した特化型コースです。

- ※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

「SUMMER 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)



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	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	特典内容
8月中の新規入会	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

※高畑交差点を東へ/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