

Let's Challenge!!

体操

そうだ!スポーツの秋だ!

おもいたって 秋の短期教室



10/29 (火) 30 (水) 31 (木)

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>

CONTENTS & SCHEDULE



40分
READY

1歳10ヶ月～3歳

50分
HOP **Natural**

2歳10ヶ月～4歳

50分
HOP **Pastel**

4歳10ヶ月～6歳

「一人でのレッスン参加はまだ早いかな…」そんなパパやママのご不安に対応します。お子さんの誘導と安全性を目的として、保護者と一緒に楽しむレッスン！行動量が急激に増えるタイミングを逃さず、体を動かす楽しさを正しく体験させます。入園前の団体行動の経験にも最適！HOPクラスへのステップとしてもご利用ください。

まずはジャンプやケンケン、スキップから始めましょう！体を動かすこと（運動）が楽しいと思える土台づくりのこの時期。トランポリンや豊富な器具を利用して、様々な切り口で遊ばずにレッスン。保護者から離れてのレッスンの中で「お返事やご挨拶」「待つ」「お話を聞く」などの社会性も身につけていきます。

50分
HOP **Vivid**

6歳～小3

学校体育で行われる器械運動のコンテンツをレッスンに網羅します。それぞれ基礎技術を学び、段階を経て各部位の身体能力を高めていきます。「できた！」の数が多くなるタイミング年齢。目標・目的をクリアしたいと思う気持ちを全面的にサポートします。

50分
HOP **Fine**

小3～小6

苦手分野の克服はもちろんのこと、得意分野を更に伸ばすクラス。「できる」のみならず「どのよう」にできたかを意識して指導します。体育でお手本になるお子さんも！「目標を設定する力」「考える力」も伸ばします。

STEP_AB

※STEP・JUMPは該当する会員のみ対象

STEP / JUMP共通
3ヶ月に1度行い上達チェックにより、年齢を問わず所定の級をクリアしたお子さんが対象！
更に高いレベルにチャレンジし、次のクラスを目指します。どの競技にもつながる身体づくりも意識しながらのレッスンとなります。マット運動などの大会出場チャンスも！
※STEPのみ、～小2はSTEP-A・小3～はSTEP-Bと年齢別に付けています

JUMP

| 平日開催 | 10月29日 (火) | 10月30日 (水) | 10月31日 (木) |
|---------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 15:30 ~ 16:20 | READY(40分) Natural Pastel | セレクトレッスン (選択制) 年長～小6 | READY(40分) Natural Pastel |
| 16:30 ~ 17:20 | Vivid Fine | アクロバット (選択制) 小学生～大人 | Vivid Fine |
| 16:30 ~ 17:30 | STEP JUMP (60分) | 競技チャレンジ レッスン(60分) STEP以上の会員 | STEP JUMP (60分) |
| 17:30 ~ 19:00 | | ビギナー・ミドル (会員該当者のみ) | |



**アクロバット
コース①
GYMアクロ**

**アクロバット
コース②
Otherアクロ**

**競技チャレンジ
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
逆上がりや跳び箱〇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。

- | | | |
|---|---|---|
| <p>※ 初級 ※</p> <p>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</p> | <p>※ 中級 ※</p> <p>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</p> | <p>※ 上級 ※</p> <p>マット 後転倒立・伸膝前転 ・ハndsスプリング 鉄棒 懸垂逆上がり、前回り とび箱 転回とび</p> |
|---|---|---|

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nds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！

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！

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！

PRICE



| 参加タイプ | 一般 レッスン料 | 会員 レッスン料 |
|----------------|-------------|-------------|
| 1レッスン | 2,000円 | 1,500円 |
| STEP・JUMP(60分) | | 2,000円 |
| 競技チャレンジ(60分) | | 2,000円 |
| ビギナー・ミドル(90分) | | 2,500円 |

会員のお振替に ご利用いただけます

| 振替上限 | 該当レッスン |
|------------------|---|
| 9・10月の お休み1回分 | ベーシックレッスン または ビギナー・ミドルレッスン (該当者) |

各月の振替回数内でご利用ください

ACCESS

※基郷交差点を南へ/消防署中野出張所裏



パレットスポーツクラブ PALETTE

☎019-681-0822

☎020-0816 盛岡市中野1丁目19-31

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