



Let's  
Challenge!!

12/22 (日) 23 (月) 24 (火) 25 (水) **体操** 今回もてんこもり!!

1/5 (日) 9 (木) 10 (金) **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>

☎020-0816 盛岡市中野1丁目19-31 ☎019-681-0822

お問合せMail info@palette-sc.com

# 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

休日開催	12月22日 (日)	1月5日 (日)	平日開催	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	1月9日 (木)	1月10日 (金)
9:00 ~9:50	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	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	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	わんぱくKIDS 2歳10ヶ月~6歳
10:00 ~10:50	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	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	アクロバット (選択制) 小学生~大人
11:00 ~11:50	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	16:30 ~17:30			競技チャレンジ (60分) STEPクラス以上	競技チャレンジ (60分) STEPクラス以上	競技チャレンジ (60分) STEPクラス以上
11:00 ~12:00	競技チャレンジ STEPクラス以上	競技チャレンジ STEPクラス以上						



# PRICE

※Choiceレッスンの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
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

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

# CONTENTS

## 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 コース① GYMアクロ

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！

## アクロバット コース② Otherアクロ

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！

## 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以上のお子さん対象！東北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○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

# 特典

条件	特典内容
1月中の新規入会	入会金(2,200円)免除

## ACCESS

※最接近交差点を案内 / 消防署中野出張所裏



国道4号線「茶畑十字」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。

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