



12/23_(火) 24_(水) 25_(木) 27_(土)

体操

新たなレッスンも
仲間入り!

1/6_(火) 7_(水) 8_(木) 10_(土) 冬の短期教室

 パレットたいそうきょうしつ

☎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

NEW

鉄棒/とび箱
チャレンジ

年中～小学生

鉄棒またはとび箱の2種目から挑戦したい種目を
事前に選択する短時間集中型レッスン
鉄棒は逆上がりor後ろ回り、とび箱は開脚とびに
特化したレッスンをを行います。

12/23(火)	16:00～16:30 16:40～17:10
12/25(木)	16:00～16:30 16:40～17:10
12/27(土)	9:00～ 9:30 9:40～10:10
1/6(火)	16:00～16:30 16:40～17:10
1/8(木)	16:00～16:30 16:40～17:10
1/10(土)	9:00～ 9:30 9:40～10:10

NEW

リクエストレッスン

【会員限定】年中～小学生

会員限定の練習技リクエスト型の
グループレッスン

事前にマット・とび箱・鉄棒の3種目の中から
練習したい技を2つまでリクエストが可能。
新たに挑戦したい技や、あと少しで完成しそ
うな技など目的をしばってレッスンをします。

12/23(火)	17:20～18:00
12/25(木)	17:20～18:00
12/27(土)	11:20～12:00
1/7(水)	17:00～17:40
1/10(土)	11:20～12:00

※鉄棒の逆上がり・後ろ回り、とび箱の開脚とびは対象外となります

アクロバット
コース①
GYMアクロ

小学生～高校生

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！

12/24(水)	17:00～17:50
12/27(土)	12:10～13:00
1/6(火)	17:20～18:10
1/8(木)	17:20～18:10
1/10(土)	12:10～13:00

わんぱく
KIDS

2歳10か月～6歳

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！

12/24(水)	15:00 ～15:50
12/27(土)	10:20 ～11:10
1/7(水)	15:00 ～15:50
1/10(土)	10:20 ～11:10

トランポリン
サーキット

6歳～小学生

『わんぱくKIDS』を6歳～お子さん
向けにバージョンUP！
競技用の器具も沢山使用し、
脚力や瞬発力、腕力など
さまざまな力を養うレッスンです！

12/24(水)	16:00 ～16:50
1/7(水)	16:00 ～16:50

CALENDAR

12
2025

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1
2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

PRICE

税込

参加タイプ	一般 レッスン料	会員 レッスン料
鉄棒/とび箱チャレンジ	1,200円	1,500円
リクエストレッスン	1,500円	-
わんぱくKIDS	1,500円	2,000円
トランポリンサーキット	1,500円	2,000円
アクロバット	1,500円	2,000円
choice3レッスン	3,500円	5,000円

choice3レッスン

リクエストレッスン / わんぱくKIDS /
アクロバットコース /
トランポリンサーキットから
お好みのレッスンを3つチョイス！

この冬に完成したい技がある！
トランポリンが大好きだから、
たくさん身体を動かしたい！など
複数回のご利用を希望される方に
おすすめです。

特典

条 件	特典内容
1月中の新規入会	入会金(2,200円)免除



※鉄棒/とび箱チャレンジはchoice3レッスンの対象外となります