



鉄棒・跳び箱☆集中レッスン!

集中レッスンってどんなことするの!?

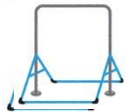
跳び箱・鉄棒の2種目に加えて、リズム感・バランス感覚・器用さなど巧緻性を高める運動を楽しみながら取り組みます! 2日間を通して体操の楽しさや技術はもちろん、自信という大きな宝物をGET!

鉄棒

鉄棒での大きな課題の1つ「逆上がり」の練習を中心に取り組みます。体育の授業でも必ず出てくる技ですよ! クリアすればどんどんレベルアップしていきます!

【チャレンジする技】

ぶたのまるやき/足抜き回り戻し/前回り下り/逆上がり/後ろ回り/連続後ろ回り/足掛け回り/こうもり...など



跳び箱

跳び箱は様々な動作の集合体です。ひとつずつゆっくり取り組めば決して難しい種目ではありません(^o^)基本から応用まで楽しくチャレンジしましょう!

【チャレンジする技】

踏切練習/開脚跳び(パー跳び)/台上前転(跳び箱の上で前転) 閉脚跳び(グー跳び)/ヘッド跳び...など



サーキットあそび

平均台やバランスボードなどを用いたサーキットをグルグルと楽しみながら、カラダ全体を使って、バランス感覚やリズム感など子ども達に必要な様々な運動能力に働きかけていきます!!



1日のスケジュール

- あいさつ
- 荷物整理整頓

- サーキットあそび
- サーキット形式のウォーミングアップ
- 準備体操
- 柔軟体操

- 特訓開始
- 鉄棒/跳び箱

- 片付け
- 修了証授与※2日目
- あいさつ

詳細・お申込

日時 2018年8月26日(日)・27日(月)
時間 園児クラス 10:15~11:30(年中児~年長児)
小学生クラス 11:45~13:00(1年生~6年生)
会場 西武大津店会場4F メガネサロン横
※有料駐車場あり(クラブオンカード提示で3時間無料)
定員 各クラス10名
参加費 現会員様 ¥4,000 ※全て税別価格
元会員様 ¥4,500
会員外様 ¥5,000

【お申込方法】

- 1、下記QRコードより
- 2、TEL 0120-025-932
(月~土/11時~18時)
- 3、事務局に直接



【申込〆切】

8月18日(土)18時まで

お楽しみ特典

★ユニフォームプレゼント

集中レッスンをきっかけにT&Sスクールご入会の方は指定ユニフォーム(1点)プレゼント!

★レッスン修了証

2日間頑張ったお友達には「レッスン修了証」進呈!



抽選について

定員を超過して場合は下記の日程で抽選を行います

【抽選日】

とき: 8月21日(火)14時~

ところ: T&S事務局前

※当選・落選に関わらず、抽選結果はメール配信

または、お電話にてお知らせいたします

その他

- 定員に満たない場合はクラス編成や時間の変更をする場合がございますので予めご了承ください
- 持ち物・時間・服装などの詳細は参加者決定後に、メール配信にてお知らせさせていただきます
- スペースの都合と子ども達の集中力を高めるため、保護者様のご見学はできる限り控えていただきますようご協力お願いいたします
- ご見学の際のビデオ撮影は可



すぎもり
せんせい

せんせい
先生は子どものころ、スポーツはあまり上手ではありませんでした。でもからだを動かす事は好きでした。好きなことを続けているといつのまにか体力もつき、できる事がふえていました。こんかい
今回のレッスンでみんなにもそんなけいけん
経験を一緒に共有したいとおもいます。



ななこ
せんせい

なつやす
夏休みに得意なことをふやしてレベルアップしよう! みんな! いっしょにたの
うね!!