



# 冬休み 短期スクール



12月26日(火)27日(水)28日(木)

牧の里第2体育館 名古屋市名東区牧の里2-109



2クラス以上申込で  
割引あり!!

受講料 **5,500円** 1クラス3日間の料金です。  
今年度初参加者は別途保険料 800円

電話予約受付 **11月29日(水)**9:00~12:00、14:30~21:00 ☎052(709)4704

- ※1回のお電話で、1家族分のみ予約可能です。
- ※予約の際、お一人につき5分~10分ほどお時間をいただきます。
- つながらない場合は時間をおいてからお掛け直してください。

時間	クラス	コース	級(スクール)	級(一般)	対象(一般)	種目	主な練習内容	
9:00~ 10:00	A	3種目総合	3級	中級	年長~中学生	マット	転回・倒立ブリッジ・倒立前転・1/2倒立	
						跳び箱	抱え込み転回跳び・閉脚跳び	
						鉄棒	フット・前回り・後ろ回り	
			4級	初級	年中~小学生	マット	助走~側転・側転・後転	
						跳び箱	台上前転・開脚跳び	
						鉄棒	逆上がり・坂道逆上がり・踏み越し下り・支持ふり	
	5級	初心者	年少~小学生	マット	壁倒立・坂道後転・前転・開脚前転			
				跳び箱	開脚跳び・飛び乗りジャンプ			
				鉄棒	前回り下り・足抜き回り・肘曲げぶら下がり			
	B	車輪集中	1級		小・中学生 ※体操経験者	高鉄棒	パイプ・メビウス使用	
							種目	テョイス技
時間	クラス	コース	級(スクール)	級(一般)	対象(一般)	種目	主な練習内容	
10:30~ 11:30	C	3種目総合	育成 1級 2級	上級	小学生・中学生	マット	ロンダード~宙返り・ロンダード~バク転・ 転回連続・転回~側転・転回	
						跳び箱	転回跳び	
						鉄棒	け上がり・ほん転・ともえ	
			3級	中級	年長~中学生	マット	転回・倒立ブリッジ・倒立前転・1/2倒立	
						跳び箱	抱え込み転回跳び・閉脚跳び	
						鉄棒	フット・前回り・後ろ回り	
			4級	初級	年中~小学生	マット	助走~側転・側転・後転	
						跳び箱	台上前転・開脚跳び	
						鉄棒	逆上がり・坂道逆上がり・踏み越し下り・支持ふり	
			5級	初心者	年少~小学生	マット	壁倒立・坂道後転・前転・開脚前転	
						跳び箱	開脚跳び・飛び乗りジャンプ	
						鉄棒	前回り下り・足抜き回り・肘曲げぶら下がり	
時間	クラス	コース	級(スクール)	級(一般)	対象(一般)	種目	主な練習内容	
12:00~ 13:00	D	1種目集中 2種目集中	育成 1級 2級 3級	専門 上級 中級	年長~中学生	マット	ロンダード~宙返り・ロンダード~バク転・バク転・ 転回連続・転回~側転・転回・助走~側転	
						跳び箱	転回跳び・抱え込み転回跳び・閉脚跳び	
						鉄棒	け上がり(高鉄棒、低鉄棒)・ほん転・スイング逆上がり・ スイング・ともえ・前回り・後ろ回り	

短期スクールで出来た技は、ステップノートのテスト項目が◎になります!!

中京ジムナスティッククラブ