



冬休み 短期スクール



12月26日(木)27日(金)28日(土)

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 **12月4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	2級	上級	小学生・中学生	マット	転回連続・転回~側転・転回
						跳び箱	転回跳び
						鉄棒	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
						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
	クラス	コース	級(スクール)	級(一般)	対象(一般)	種目	チョイス技
B	鉄棒集中	1, 2級		小・中学生 ※体操経験者	高鉄棒	車輪(パイプ・メビウス使用)、スイング逆上がり、スイング	
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, 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
						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
12:00 ~ 13:00	D	1種目集中 2種目集中	育成 1級 2級 3級 4級	専門 上級 中級 初級	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(縦向き・横向き)・抱え込み転回跳び・ 閉脚跳び・台上前転・開脚跳び
						鉄棒	け上がり・ほん転・ともえ・フット・前回り・後ろ回り・逆上がり

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○や◎になります!!
中京ジムナスティッククラブ