

11月1日(金) 18:30~  
TEL予約開始!!



# 冬休み短期 体育教室

さあ！今年の冬も短期体育教室を開催します！

さむーい冬だからこそ、身体を思いっきり動かして、身体も心もポッカポカにしましょう♡  
お子さまの「できた！」という達成感が、喜びにつながり、チャレンジする心を育てます！

そして、また一つ成長した姿を見ることが出来ます！

この冬！私たちコーチと一緒に楽しくパワーアップしてみませんか？

## ☆日程☆

コース	日程	時間	対象	定員	参加費	申込み	申込み締切
【A】 楽しく体を動かそう！ 総合運動教室	12/23(月)~ 12/24(火)	8:00~ 9:00	年少~ 年長	12名	会員 4,000円 一般 4,500円	11/1(金) 18:30~	12/13 (金)
【B】 走り方教室	12/25(水)~ 12/27(金)	8:00~ 8:50	小学生	16名	会員 5,000円 一般 5,500円		
【C】 縄跳び教室		9:00~ 9:50	小学生	14名	会員 5,000円 一般 5,500円		

## ☆申込み詳細☆

- 申込み方法は、電話予約での先着順となります。  
電話予約後、3日以内に参加費を添えて、受付にお申込みください。
- 申込み用紙は、受付にありますので、お申込みの際に必要な事項をご記入下さい。
- 各クラス定員になり次第締め切らせていただきます。
- その他、ご不明な点が御座いましたら、スクールまでお問い合わせ下さい。

### 【お問い合わせ】

A-1キッズスクール 富士

電話番号：0545-63-9110  
営業時間：平日 10:00~19:00  
土曜日 9:00~18:00  
休館日：日曜日、月末休館日29日、30日、31日

## 【A】楽しく体を動かそう！総合運動教室

### ☆幼児クラス

~楽しく、たくさん身体を動かして  
運動を好きになろう！~

- \* 目標 \* 運動を好きになり、「自分から」運動を楽しみましょう！  
いろいろな体の使い方を覚え、運動の基礎を習得しましょう！
- \* 内容 \* 楽しく遊び要素を入れながら、走る・ジャンプ・バランス感覚などの  
様々な体の動かし方を覚えていきます。  
「体を動かすことが楽しい」と実感できるプログラムです！



## 【B】走り方教室

### ☆小学生クラス

~より速く走るためのコツを覚えよう！！~

- \* 目標 \* 正しいフォームやより速く走るためのコツを覚えましょう！  
全身の筋力を養うトレーニングのやり方を覚えましょう！
- \* 内容 \* 正しい走り方の姿勢・フォームから、細かいポイントを覚えていきます。  
その中で体の使い方を知る動作や筋力トレーニングを入れることで  
筋力やスタミナをつけ、より上手な走り方を目指していきます！



## 【C】縄跳び教室

### ☆小学生クラス

~コツをつかもう！！~

- \* 目標 \* 縄跳びのポイントやコツをつかみ、技の習得・上達を目指し、  
何度も挑戦しましょう！
- \* 内容 \* どうやって縄を回せばいいの？あや跳びや交差跳びを跳びたい！  
2重跳びを跳びたい・難しい技にチャレンジしたい等の声に  
全力で向き合います。

