

6月17日(水) 18:30~

WEB予約開始!!



# 夏休み短期 体育教室

子ども達がとても楽しみにしている夏休みがもうすぐ!!  
おでかけしたり、お友達と遊んだり、楽しみがいっぱいの夏♪  
そんな夏休みをいつもよりもっと楽しく、もっとたくましく過ごせるように、  
今年も、短期体育教室を行います。

今年の夏は、「楽しく運動」「チャレンジ」「苦手を克服」を目標に、  
私たちと楽しく!やる気を高めながら運動にチャレンジしませんか??  
楽しいことが大~好きのコーチと一緒に、  
いろいろなことにチャレンジしましょう!(^^)!

## ☆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】 縄跳び教室	7/23(木)~ 7/24(金)	8:00~ 9:30	小1~	12名	会員 4,000円 一般 4,500円	6/17(水) 18:30~	7/20 (月)
【B】 走り方教室	8/17(月)~ 8/21(金)	8:00~ 8:50	小1~ 小2	14名	会員 6,800円 一般 7,300円		8/5 (水)
【C】 走り方教室		9:00~ 9:50	小3~ 小6	14名	会員 6,800円 一般 7,300円		

## ☆申込み詳細☆

・こちらのQRコードからご予約できます。

●申込み方法は、WEB予約での先着順となります。  
WEB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。



- 今回電話での予約は行っておりませんのでご了承ください。
- 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 10:00~18:00  
土曜日 9:00~17:00  
休館日：日曜日

## 【A】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、技の習得を目指し、  
何度も挑戦しましょう!

\* 内容 \* 縄跳びの動作やコツを身につけ、さらに、一人一人に合った上達ポイントを  
教えます。縄跳びは失敗しても諦めずに飛ぶことで上達していくので、  
子ども自身の心も強くなっていきます。



## 【B】走り方教室

### ☆小1~小2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】走り方教室

### ☆小3~小6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 \* 走り方のフォームや速く走るコツの習得!  
走る時の体の使い方を覚えよう!

\* 内容 \* 子供の走る能力に合わせて個々にアドバイスをしていきます。  
走るフォーム、姿勢、体の使い方を覚えて、より効率的に  
速く走れるやり方を伝授していきます。