

水泳・体育・運動能力開発

夏の はじめて体験教室

参加者募集中

正規スクール
ご入会で...
プレゼント!

①カード発行手数料無料 ②指定着 ③指定バッグ

【申込】6月1日(日)WEB予約開始 ※休館日...毎週水曜日
 【受講料】●はじめて体験【水泳・体育・運動能力開発】...¥500(税込)
 ※ご入金はレッスン参加当日、2Fレセプションにてお支払いください。
 ※キャンセルをご希望の場合は、直接またはお電話にてご連絡ください。
 【注意事項】●はじめて体験1日コース...各種目1回のみご参加いただけます。
 当クラブの体験に初めてご参加される方が対象となります。(未体験種目は参加可)
 現会員の方で、他種目を追加の場合、指定品はご購入いただけます。



日程		《水泳》				
		種目	時間	対象	定員	練習内容
1期	6/29(日)	水泳	10:30~11:30	小学生	10	水慣れ~けのび
		《WEB予約締切》6月26日(木)				
2期	7/13(日)	水泳	10:30~11:30	小学生	10	水慣れ~けのび
		《WEB予約締切》7月10日(木)				
3期	7/21 (月・祝)	水泳	9:00~10:00	小学生	10	水慣れ~けのび
			10:20~11:20	幼児 (3歳~)	10	水慣れ~けのび
		《WEB予約締切》7月18日(金)				
4期	7/24(木)	水泳	16:00~17:00	5歳~ 小学生	15	水慣れ~けのび
		《WEB予約締切》7月21日(月)				
5期	7/25(金)	水泳	16:00~17:00	5歳~ 小学生	15	水慣れ~けのび
		《WEB予約締切》7月22日(火)				
6期	7/26(土)	水泳	9:00~10:00	小学生	10	水慣れ~けのび
			10:20~11:20	幼児 (3歳~)	10	水慣れ~けのび
		《WEB予約締切》7月23日(水)				
7期	7/27(日)	水泳	10:30~11:30	小学生	10	水慣れ~けのび
		《WEB予約締切》7月24日(木)				
8期	8/11(月)	水泳	10:30~11:30	5歳~ 小学生	10	水慣れ~けのび
		《WEB予約締切》8月8日(金)				

日程		《体育・ダンス・運動能力開発》				
		種目	時間	対象	定員	練習内容
1期	6/29(日)	運動能力開発	9:00~10:00	3歳~ 小学生	10	走る・投げる・跳ぶ
		《WEB予約締切》6月26日(木)				
3期	7/21 (月・祝)	体育	9:00~10:00	小学生	10	マット・跳び箱
			《WEB予約締切》7月18日(金)			
4期	7/24(木)	体育	16:00~17:00	小学生	10	マット・鉄棒
			《WEB予約締切》7月21日(月)			
5期	7/25(金)	体育	16:00~17:00	幼児 (3歳~)	10	マット・跳び箱
			《WEB予約締切》7月22日(火)			
6期	7/26(土)	体育	13:00~14:00	幼児 (3歳~)	10	跳び箱・鉄棒
			14:20~15:20	小学生	10	
		《WEB予約締切》7月23日(水)				
7期	7/27(日)	運動能力開発	9:00~10:00	3歳~ 小学生	10	走る・投げる・跳ぶ
		《WEB予約締切》7月24日(木)				
8期	8/11(月)	体育	8:30~9:30	小学生	10	跳び箱・鉄棒
			《WEB予約締切》8月8日(金)			

《水泳》練習内容			
水慣れ~けのび	顔付け、もぐる、バフリング、浮くなど		
《体育》練習内容		《運動能力開発》練習内容	
	幼児	小学生	
マット	ケンケン・前転など	前転・後転・ 倒立など	「走る」「投げる」「跳ぶ」の3項目を中心に、身体を思い通りに操る能力を養います。(コーディネーション能力...①識別②定位③連結④バランス⑤リズム⑥反応⑦変換) 身体をたくさん動かしたいお子様にオススメです。
跳び箱	馬乗り 開脚跳び(3段まで)	開脚跳び(6段まで)	
鉄棒	前回り・坂付き逆上がり	前回り降り・ 逆上がり	



ご予約はこちら



《受付時間》

(平日) 10:30~21:00
 (土) 11:00~19:00
 (日・祝) 11:00~18:00
 ※休館日...毎週水曜日

短期教室では各種目の導入練習を行います。短期教室で習得したことを実際のスクールで上達させませんか？運動は続けることが大切です！

お問い合わせは...セントラルウェルネスクラブ琴似 011-633-1000