

# 冬休み 短期スクール

12月22日(土)23日(日)24日(月)

実施場所…牧の里第2体育館

★電話予約開始 TEL052(709)4704  
11月28日(水)9:00~12:30 14:30~

2時間以上  
申込で割引!



受講料(1クラス)5,400円(税込)

保険料800円(※今年度初参加者)

★申込手続き ※電話予約後、申込手続きにお越しください。  
12月1日(土)8:30~



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!! (1級のテストはありません。)

時間	クラス	コース	級(スクール)	級(一般)	対象(一般)	主な練習内容	
1時間目 9:00 ~ 10:00	A	CGCカップ対策	育成			マット 跳び箱 鉄棒	CGCカップの内容を集中的に練習
	B	3種目総合	3級~5級	中級~幼児	年少~小学生		下記参照
2時間目 10:30 ~ 11:30	C	バク転集中	倒立が1人できる		小・中学生 ※経験者		宙返り・バク転
	D	3種目総合	1, 2級	上級	小・中学生 ※経験者	マット 跳び箱 鉄棒	ロンダード~バク転・転回連続・転回~側転 転回跳び け上がり・スイング逆上がり(高鉄棒)・スイング(高鉄棒)
	E	3種目総合	3級~5級	中級~幼児	年少~小学生		下記参照
時間	クラス	コース	級(スクール)	級(一般)	対象(一般)	チョイス技 (練習したい技を各種目ごと1つ選択)	
3時間目 12:00 ~ 13:00	F	2種目集中	1, 2級	上級	小・中学生 ※経験者	マット 鉄棒	ロンダード~バク転・転回連続・転回~側転・転回 け上がり・ともえ
	G	3種目総合	3級~5級	中級~幼児	年少~小学生		下記参照

### 3クラス共通

クラス	コース	級(スクール)	級(一般)	対象(一般)	主な練習内容	
B	3種目総合	3級	中級	年長~小学生	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
E	3種目総合	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
G	3種目総合	5級	幼児	年少~年長	マット	壁倒立・前転・坂道後転
					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



1ヶ月体験スクール  
参加者募集!!

★期日…12月1日(土)~12月21日(金)  
1月5日(土)~1月31日(木)  
★受付…12月度 11月18日(日)~  
1月度 12月15日(土)~

★場所…高針原第1体育館・牧の里第2体育館  
★料金…1ヶ月分の受講料+保険料(今年度初参加者)  
★特典…スクールTシャツプレゼント! ※初回のみ  
さらに継続特典あり!

※各クラス定員が決まっております。参加予定日をご確認ください。  
※空きのあるクラスのみご入会いただけます。

