

中京ジムナスティッククラブ

冬休み短期スクール



12月24日(木)25日(金)26日(土)

場所 牧の里教室　名古屋市名東区牧の里2－109

受講料 6，600円(税込)　今年度初参加者は別途保険料　800円

1クラス3日間の料金です。　2クラス以上申し込みで割引があります！

電話予約受付 12月2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ください。

スクール生必見！！
短期スクール中にできた技は、12月の級判定テストの項目が○や◎になります！！

クラス案内

1時間目	クラス	コース	級（スクール）	級（一般）
9：00～10：00	A	3種目総合	育成1，2級	上級
		3種目総合	3級	中級
	B	3種目総合	4級	初級
		3種目総合	5級	初心者

2時間目	クラス	コース	級（スクール）	級（一般）
10：30～11：30	C	3種目総合	育成1，2級	上級
		3種目総合	3級	中級
	D	3種目総合	4級	初級
		3種目総合	5級	初心者

3時間目	クラス	コース	級（スクール）	級（一般）	対象（一般）	種目	技チョイス
12：00～13：00	E	1種目集中 2種目集中	育成 1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・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
						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

3種目総合 ABCD クラス 練習内容

コース	級（スクール）	級（一般）	対象（一般）	種目	主な練習内容
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