

タイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日											
	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階										
8:00	休館日														8:00									
9:00															9:00									
10:00															リトル (10:00~ 12:00)	リトル (10:00~ 12:00)	リトル (10:00~ 12:00)	初級 中級 (10:00~ 11:00)	育成クラス (9:00~ 11:00)	上級クラス (9:00~ 11:00)	育成クラス (9:00~ 11:00)	10:00		
11:00															幼児 (11:00~ 11:50)	特育クラス (11:00~ 13:30)	幼児 (11:00~ 11:50)	特育クラス (11:00~ 13:30)	11:00					
12:00															12:00									
13:00															13:00									
14:00															14:00									
15:00															幼児 (15:30~ 16:20)	幼児 (15:30~ 16:20)	幼児 (15:30~ 16:20)	幼児 (15:30~ 16:20)	15:00					
16:00															初級 (16:30~ 17:30)	初級 (16:30~ 17:30)	初級 (16:30~ 17:30)	初級 (16:30~ 17:30)	16:00					
17:00															中級 (17:45~ 18:45)	中級 (17:45~ 18:45)	中級 (17:45~ 18:45)	中級 (17:45~ 18:45)	17:00					
18:00															育成 (17:45~ 19:45)	育成 (17:45~ 19:45)	18:00							
19:00															特育クラス 選抜クラス 選手クラス (18:30~ 21:00)	選抜クラス 選手クラス (18:30~ 21:00)	選抜クラス 選手クラス (18:30~ 21:00)	上級クラス (18:45~ 20:45)	特育クラス 選手クラス (18:30~ 21:00)	アクロバット (18:30~ 19:30)	成人クラス (18:30~ 20:30)	アクロバット (18:30~ 19:30)	成人クラス (18:30~ 20:30)	19:00
20:00															20:00									
21:00															21:00									

※アクロバットクラス、幼児クラス(日曜日)、小学生クラス(土曜日)は2月より開講。

※リトルクラスは来年4月より開講予定です。

一般クラス

幼児

(3歳～年長)※3歳児に関しては火曜、木曜、土曜、日曜のみ在籍が可能です。
火曜～金曜(15:30～16:20) 土曜・日曜(11:00～11:50) 週1～2回

いろいろな運動を通して、体の動かし方を楽しく覚えていきます。当クラブオリジナルのカリキュラム(進級テスト)に沿って、楽しみながら体操に触れ合っていきます。

種目:マット、跳び箱、鉄棒、トランポリン

初級

(年長以上)

火曜～金曜(16:30～17:30) 土曜(10:00～11:00) 週1～2回

いろいろな運動を通して、体の動かし方を楽しく覚えていきます。当クラブオリジナルのカリキュラム(進級テスト)に沿って、楽しみながら体操に触れ合っていきます。

種目:マット、跳び箱、鉄棒、トランポリン

中級

(クラブテスト、10級合格者)

火曜～金曜(17:45～18:45) 土曜(10:00～11:00) 週1～2回

小学校高学年で習う、倒立や転回、8段の開脚とびやけ上がりなど、より高度な技の習得を目指します。当クラブ進級テスト各種目10級合格者、もしくは指導者からの推薦された子が対象となります。

種目:マット、跳び箱、鉄棒、トランポリン

上級

(小学生～中学生)

金曜(18:45～20:45) 日曜(9:00～11:00) 週1～2回

体操競技を行う上での基礎的な技術を身に着けた子が対象になります。バク転や宙返りなどのアクロバットの技術習得はもちろんのこと、体操競技で使用する種目での練習やより高度な技の習得を目指します。希望者は、中学校の大会(総体や新人戦)への出場も可能です。

種目:(男子)ゆか、跳馬、鉄棒、あん馬 (女子)ゆか、跳馬、段違い平行棒、平均台

アクロバット

(小学生以上)

土曜・日曜(18:30～19:30) 週1回

アクロバット専門のクラスです。側転やバク転、宙返りなどの技の習得を目指します。技術の習得に必要な基礎トレーニングや柔軟を経てトランポリンを使って練習をしていきます。どなたでも参加可能です。

リトル

(未就学児2歳～)

火曜～木曜(10:00～12:00) ※各クラス定員5名

幼稚園、保育所入園準備にも最適な2～3歳児を対象にしたクラスです。広い館内を自由に使い、体育と保育の両方を行います。幼稚園教諭の資格を持つ指導者と体操専門のインストラクターが指導を行います。

競技クラス

育成

(小学生)

土日(9:00～11:00) 水曜(17:45～19:45) 週2～3

育成選抜テスト合格者が対象のクラスです。体操競技に必要な基礎の習得を中心にしながら進級テスト項目の技の練習を行います。また大会への出場を目指していきます

種目:(男子)ゆか、跳馬、鉄棒、ボック

(女子)ゆか、跳馬、段違い平行棒、平均台

特育

(小中学生)

火曜・金曜(18:30～21:00) 土日(11:00～13:30) 週3～4

特育選抜テスト合格者が対象のクラスです。体操競技に必要な基礎を徹底し、より高度な技の習得を目指していきます。また合宿などにも参加し、よりレベルの高い大会を目指します。

種目:(男子)ゆか、跳馬、鉄棒、ボック、あん馬

(女子)ゆか、跳馬、段違い平行棒、平均台

選抜

(小中学生)

火曜～木曜(18:30～21:00) 土日・祝日(13:00～18:00) 週3～5

特育クラス在籍者から指導者により選出された子が対象です。より専門的な技術を習得し、県内外の大会を目指していきます。

選手

(小中高年生)

火曜～金曜(18:30～21:00) 土日・祝日(13:00～18:00) 週6

選抜クラス在籍者から指導者により選出された子が対象です。クラブの代表選手として、国内の主要な大会で活躍を目指します。

成人

(高校生以上)

土日(18:30～20:30)

体操をやりたいけど、学校に体操部がない、昔競技をやっていたけどまたやりたい。大人だけど側転やバク転を覚えたい方。どなたでも参加可能です。また、希望者は全日本シニアの出場も可能です。