

# 2022 徳洲会かまくら体操クラブ

## 夏の短期体操教室

8/9(火)▶12(金) 4日間コース!!

- |         |          |            |
|---------|----------|------------|
| 幼児教室    | 幼児・小学生教室 | マット・タントラ教室 |
| さかあがり教室 | トランポリン教室 | チャレンジ「バク転」 |

未来の扉を開こう!

※写真はイメージです。内容は裏面をご覧ください。©Sunnygraph あしたの天気になあれ

### お申込方法



ホームページ上のお申込みフォームにてご送信下さい。 ※受付後、希望者多数の場合は抽選にて参加者を決定します。 キャンセル待ち応募期間7月25日から前日まで ※先着順ではございませんので、申込期間等ご注意ください。 ※欠員のあるクラスのみ随時募集致します。

随時募集中!

2022年  
子ども体操教室、  
成人・シニア・  
コアトレ会員



**Tokushukai  
Kamakura  
Gymnastics Club**

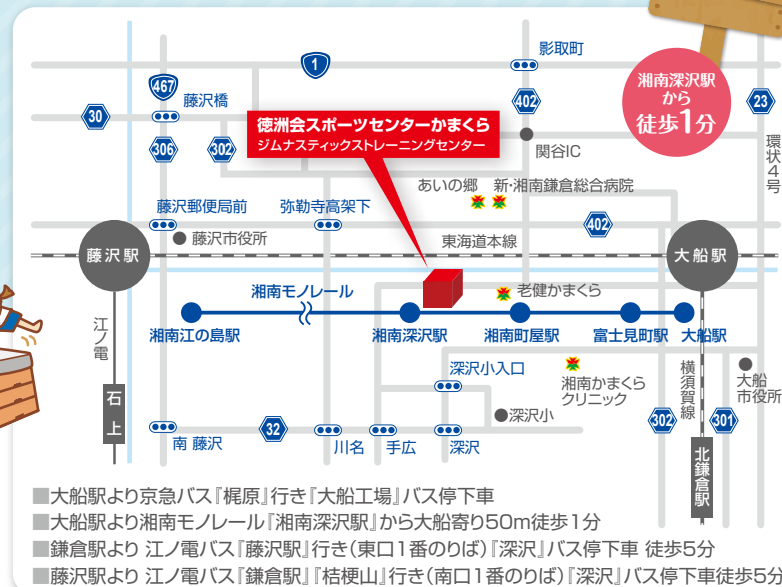
徳洲会かまくら体操クラブ

検索

## 徳洲会かまくら体操クラブ

〒247-0063 神奈川県鎌倉市梶原560-5 湘南モノレール「湘南深沢」駅前  
TEL0467(40)5721 FAX0467(40)5720

主催:一般社団法人 徳洲会





キャンセル料	7日～4日前	30%
	3日～前日	50%
	当日	100%

教室名	幼児教室	幼児・小学生教室	マット・タントラ教室	さかあがり教室	トランポリン教室	チャレンジ「バク転」
対象	年少～年長	年長～小学6年生	小学1年生～6年生	年長～小学3年生	年長～小学6年生	小学1～小学6年生
定員	32名	32名	12名	12名	12名	20名
時間	10:30 ▶ 11:40 (70分)	11:55 ▶ 13:05 (70分)	14:15 ▶ 15:15 (60分)	14:15 ▶ 15:15 (60分)	14:15 ▶ 15:15 (60分)	15:30 ▶ 16:30 (60分)
内容	マット・鉄棒・とび箱・トランポリンを1日に2種目ずつ4日間練習します。簡単な技から順に、安全に楽しく練習します。1グループ8名の4グループで練習します。	マット・鉄棒・とび箱・トランポリンを1日に2種目ずつ4日間練習します。個々の年齢や技術レベルに合わせて段階的に練習します。1グループ8名の4グループで練習します。	前転、ブリッジ、倒立などの基本運動から側転、ハンドスプリングなど少し難しい技にも挑戦します。タントラ(長いトランポリン)では簡単なジャンプから少し難しい技まで練習します。 *個々の年齢や技術レベルに合わせて練習を進めます。	さかあがりに必要な基礎運動から、さかあがりのコツを学び完成を目指します。 *さかあがりのできた場合、次の技にステップアップしながら練習していきます。	様々な器具を使用しトランポリンの基礎的な技から発展させた技を練習していきます。 *初心者、トランポリンに触れてみたい方大歓迎!!! *個々の年齢やレベルに合わせて練習を進めます。	壁倒立やブリッジなど基本運動を行いながら、マットのバク転を練習します。 *会員は年長から可。 *後転、倒立、ブリッジ、側転ができる方を優先させていただきます。
参加費(税込)	会員:8,000円 一般:9,000円	会員:8,000円 一般:9,000円	会員:8,000円 一般:9,000円	会員:8,000円 一般:9,000円	会員:8,000円 一般:9,000円	会員:8,000円 一般:9,000円

## 子ども体操教室 体操を通じて体を動かす楽しさを実感し、成功する喜びから未来への第一歩をふみ出そう!!

\*子ども体操教室の会員は随時募集しています!

教室名	2・3歳児体操教室	幼児体操教室	幼児・小学生体操教室	小・中学生体操教室	アクロバット	アドバンス
対象	2～3歳児 <small>(2歳の誕生日から参加できます)</small>	年少～年長	年長～小学3年生	小学1年生～中学3年生	小学1年生～中学3年生	小学1年生～中学3年生
曜日	火・水・金	月・火・水・木・金 土・日	月・火・水・木・金 土・日	月・火・水・木・金 土・日	火・木 土・日	月・水・金 土・日
時間	13:30～14:30	15:00～16:15 9:30～10:45	16:25～17:40 10:55～12:10	17:50～19:05 13:10～14:25	19:10～20:40 14:30～16:00	19:10～20:40 16:10～17:40
定員	各曜日 10名	各曜日 32名	各曜日 35名	各曜日 35名	各曜日 25名	各曜日 25名
内容	走る、とぶ、転がるなど楽しみながら色々な運動を体験します。そして少しずつルールやお友達との関係も学びます。ボールを使った自由時間もあります。	教室では学年や技術レベルで小グループを作り、個々の能力に合わせて段階的に練習します。毎回の練習は、マット・とび箱・鉄棒・トランポリンの4種目を2種目ずつローテーションで行います。体操を通じてルールや挨拶なども学び、心と体を育てます。	教室では学年や技術レベルで小グループを作り、個々の能力に合わせて段階的に練習します。毎回の練習は、マット・とび箱・鉄棒・トランポリンの4種目を2種目ずつローテーションで行います。体操を通じてルールや挨拶なども学び、心と体を育てます。	教室では学年や技術レベルで小グループを作り、個々の能力に合わせて段階的に練習します。毎回の練習は、マット・とび箱・鉄棒・トランポリンの4種目を2種目ずつローテーションで行います。体操を通じてルールや挨拶なども学び、心と体を育てます。	マットやトランポリンなどを使ってバク転や宙返りなどを練習する教室です。個々の目的に合わせて練習します。 *ダンス、チアリーディングなどのスポーツをしている方におすすめです。*参加条件:マット倒立・側転・ブリッジができること。	体操教室に比べ専門性の高い教室です。マット・とび箱・鉄棒・トランポリンの4種目の他に、円馬や平均台なども練習します。(選手コースではありません。競技会等には参加いたしません。)*参加条件:マット転回(ハンドスプリング)・鉄棒後方支持回転(空中逆上がり)ができること。以上の条件を満たしてなくてもアドバンスクラスをご希望の方は、スタッフと相談の上参加が可能です。
年間活動費	月々 7,150円(税込) 一括 85,800円(税込)	8,150円(税込) 97,800円(税込)	8,150円(税込) 97,800円(税込)	8,150円(税込) 97,800円(税込)	8,700円(税込) 104,400円(税込)	8,700円(税込) 104,400円(税込)

\*2022年度時点での学年を対象とします。\*定員は各教室最大人数です。状況により、受入れができない場合がございます。 \*全教室入会金(新規の場合)6,150円(税込)、更新料(継続の場合)4,100円(税込)となります。  
\*指定ユニフォームあり(別途3,350円(税込)が必要です。) \*入会金・更新料は、傷害保険料及び事務経費です。退会の場合返金致しません。  
(注)2022年4月～2023年3月までの間で計40回教室を開催します。教室実施回数は月によって異なります。

**随時募集中!**  
大人の教室  
・成人・シニア  
・コアトレーニング  
詳しくはお電話にてお問い合わせください。




徳洲会かまくら体操クラブ 検索



## 徳洲会かまくら体操クラブ

〒247-0063 神奈川県鎌倉市梶原560-5 湘南モノレール「湘南深沢」駅前  
TEL0467(40)5721 FAX0467(40)5720  
主催:一般社団法人 徳洲会



- ◎(財)日本スポーツ協会認定「公認上級体操コーチ」「公認体操コーチ」
- ◎(財)健康・体力づくり事業財団認定「健康運動指導士」「健康運動実践指導者」
- ◎独立行政法人 東京都健康長寿医療センター認定「介護予防主任運動指導員」「介護予防運動指導員」

在籍施設です