

未来の扉を開こう！

2024

徳洲会かまくら体操クラブ

春の短期体操教室

3/24日▶26火

3日間
コース!!

幼児

幼児・小学生

マット・タントラクラス

空中逆上がり

トランポリン

チャレンジバク転

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

お申込
方法

ステップ
1

ホームページより
応募開始
2/5日

ステップ
2

応募締切
2/18日

ステップ
3

希望者多数の場合
抽選
▶ 2/25日

ステップ
4

メールにて
結果通知
2/26日

ステップ
5

お振込(銀行)
正式申込
2/27火~3/4日

※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。 ※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。 キャンセル待ち応募期間 2月27日から前日まで

随時募集中!

2024年
子ども体操教室、
成人・シニア・
コアトレ会員




Tokushukai
Kamakura
Gymnastics Club

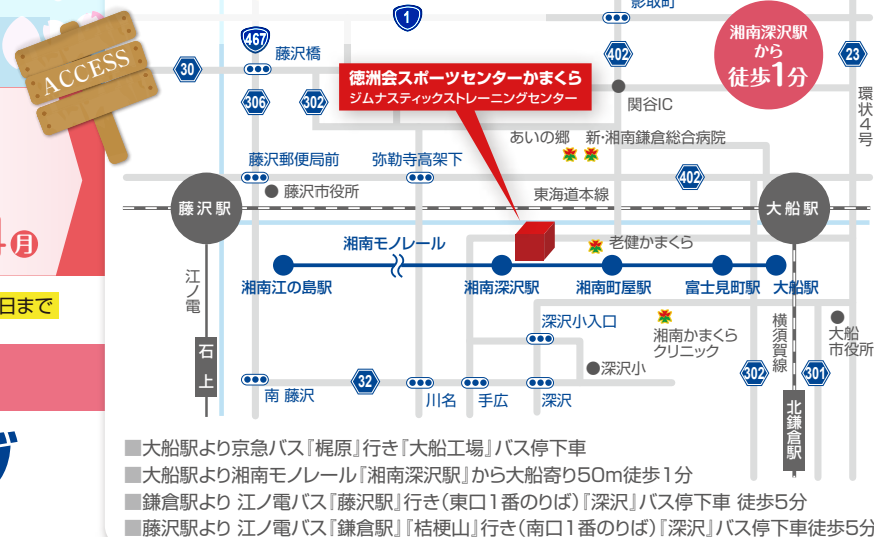
徳洲会かまくら体操クラブ

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



※2024年11月移転致します。

2024
徳洲会かまくら体操クラブ

春の短期体操教室

3/24日▶26火

3日間
コース!!

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	幼児・小学生	マット・タントラ	空中逆上がり	トランポリン	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	24名	24名	12名	10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・トランポリンの4種目を練習します。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3グループで練習します。	マット・鉄棒・とび箱・トランポリンの4種目を練習します。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3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。	逆上がりは出来るけど空中逆上がりが出来ない子向けの教室です。空中逆上りのコツや練習方法を学び、技の習得を目指しましょう。 *空中逆上がりができた場合、次の技へステップアップしながら練習をしていきます。	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!!

教室名	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	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	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	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
内 容	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して行います。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して行います。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して行います。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い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 11,250円(税込)	月々 11,250円(税込)	月々 11,250円(税込)	月々 11,980円(税込)	月々 11,980円(税込)

※2023年度時点での学年を対象とします。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)13,200円(税込)、更新料(継続の場合)6,500円(税込)となります。
※指定ユニフォームあり(別途3,980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ので退会の場合返金致しません。
※体育館移転前価格→幼児・幼児小学生・小学生中学生教室:月々9,800円(税込)、アクロバット・アドバンスクラス:月々10,450円(税込)
(注)2023年4月〜2024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