

運動能力開発スクール

1. 教室内容・指導方針

リズム・バランス・反応・連結・定位・識別・変換、
7つのコーディネーション能力をみがき、
身体を思い通りに動かす能力を高めます。
幼児期は神経系の発達が著しく、
神経回路が形成されていく大切な時期なので、運動が欠かせません。
「走る」「飛ぶ」「投げる(捕る)」などスポーツの基礎となる身体の使い方を
学べるので、運動能力を総合的に高めたい方にぴったりのプログラムです。



★セントラルスポーツ所属IRが担当します。

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	4歳～ 小学3年生	17:40～18:40	10	5・19	9回	10,800	武道場1 (畳なし)
			11	2・9・16・23・30			
			12	7・14			

◎ 記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動・退場等含めた時間です。

◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承ください。

3. 服装と持ち物

・室内履き

・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ ジーパン・スカート等のご遠慮ください。

・タオル(汗ふき用)、お飲み物(キャップ付きペットボトルや水筒をご用意ください。)

※名札(フルネーム)のご用意をお願いいたします。ガムテープや布等を貼って氏名をご記入いただいても構いません。
(安全ピンは万が一のことがございますので、ご遠慮ください)

4. その他

・教室開始前後に備え付けの備品にはお手を触れないようお願いいたします。

・小さなお子様連れの場合は事故防止のため、保護者の方は目を離さぬようお願いいたします。

5. スポーツ教室の参加について

3期 (10～12月実施) 申込	応募受付期間 8月22日(土)～9月4日(金)必着 「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム」又は「往復はがき」にてご応募ください。 ※ご応募方法や申込に関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中 参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
4期	4期(1～3月実施)募集告知は11月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。
その他	右側QRコードより、「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。

スポーツ教室参加の
注意事項

