

How to play



基礎マット・アクロバット教室

カッコいい技にチャレンジ！

冬は器械運動を行う学校が多いです。そこで、「カッコいい技がしたい！」と思うキミのために、教室では、基礎マット・アクロバット教室を開催します。

側転やバク転と聞くと、「難しそう…」と考えてしまいがちです。ただ、ちゃんとした手順で練習すれば、それほど難しい技ではありません！マット運動があまり得意ではない子も参加できるような練習内容を行います。気軽に申し込みください！



基礎マット



2/23金 前転・後転
9:30~10:30
対象：年長～小学生
定員：15名

目標

- ・正しく前転ができる
- ・正しく後転ができる
- ・開脚前転に挑戦
- ・開脚後転に挑戦

料金

1,500円 (税込)
※3月末に引き落とし

2/23金 壁倒立、倒立
10:45~11:45
対象：年長～小学生
定員：15名

目標

- ・体のささえ方を学ぶ
- ・体幹の力の入れ方を学ぶ
- ・正しく壁倒立ができる
- ・倒立前転に挑戦

料金

1,500円 (税込)
※3月末に引き落とし

※2つ続けて参加も可能です。

アクロバット



※バク転コースに参加する場合は、ブリッジができることが望ましいです

2/23金 側転・ロンダート
13:30~14:45
対象：小学生以上
定員：10名

目標

- ・手で身体をささえ方を学ぶ
- ・足をふりあげ方を学ぶ
- ・側転に挑戦
- ・ロンダートに挑戦

料金

2,000円 (税込)
※3月末に引き落とし

2/23金 バク転
15:00~16:15
対象：小学生以上
定員：10名

目標

- ・手の振り方や跳び方を学ぶ
- ・ブリッジ回転に挑戦
- ・補助ありでバク転に挑戦
- ・バク転に挑戦
- ・ロンダートからバク転に挑戦

料金

2,000円 (税込)
※3月末に引き落とし

※2つ続けて参加も可能です。

参加方法

申し込みフォームに必要事項
を記入して送信ください

当日は悟空こどもスポーツ
フロアにお越しください

当日は全クラス、**2人体制**
で、手厚く指導します！



申込締切

2/19日

住所：高岡市守山町35
(ニッセンビル2階)

持ち物：水筒、タオル、靴下



南コーチ



林コーチ