

# TRスポーツ

# 春の短期教室

## 体カテスト

3/29(月) 定員10名

受講料 1,500円/45分

①14:00～ (新1年生～新6年生)

## マット・とび箱特訓

3/30(火) 定員10名

受講料 1,500円/45分

①13:00～ (新年中～新1年生)

②14:00～ (新2年生～新6年生)

## マット・鉄棒特訓

3/31(水) 定員10名

受講料 1,500円/45分

①14:00～ (新年長～新小学2年生)

②15:00～ (新3年生～新6年生)

## はじめてのアクロバット

3/29(月) 定員10名

受講料 1,500円/45分

①15:00～ (新年長～小学6年生)

## サーキットトレーニング

3/30(火) 定員10名

受講料 1,500円/45分

①15:00～ (新年長～中学生)

## どんどん受講割引

2コマ受講で**200円**引き!!

3コマ受講で

更に**300円**引き!!

## なわとびチャレンジ

【キッズコーディネーション】

4/2(金) 定員10名

受講料 1,000円/30分

①15:30～ (新年長～新小学3年生)

4/3(土) 定員10名

受講料 1,000円/30分

①14:30～ (新年長～新小学3年生)

## ボール教室

【キッズコーディネーション】

4/2(金) 定員10名

受講料 1,000円/30分

①16:15～ (新年長～新小学3年生)

4/3(土) 定員10名

受講料 1,000円/30分

①15:15～ (新年長～新小学3年生)

## かけっこ教室

【キッズコーディネーション】

4/2(金) 定員10名

受講料 1,000円/30分

①17:00～ (新年長～新小学3年生)

4/3(土) 定員10名

受講料 1,000円/30分

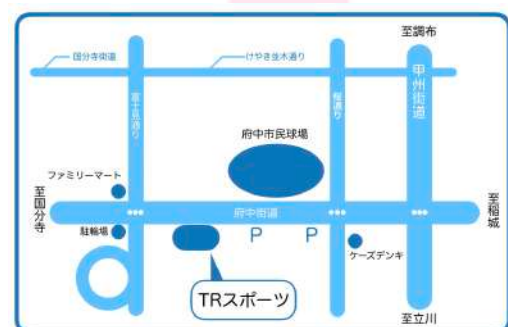
①16:00～ (新年長～新小学3年生)

## 短期申込・お支払い方法

- 申込方法：ホームページ、またはLINEにて申込み。
- お支払い方法：現金にて当日までにご入金ください。
- 受付期間：3月8日(月) 10時より受付開始!
- 受付人数：各クラス先着順にて受付致します。
- ホームページ <https://tr-sports.jp/>



その他各クラス担当者につきましては、お気軽にお問合せください。



東京都府中市寿町3-11-14 日広石材ビル2階

## 体カテスト

小学校で行われる『体カテスト』に特化したクラスです。  
運動のコツや経験をさせることで来年度のテストで高得点必須です!  
内容:立ち幅跳び、反復横跳び、長座体前屈、上体起こし、握力など

## マット・跳び箱特訓

TRスポーツのレッスンに基づき、個人のレベルに合わせて行います。  
もうすぐ新学期!苦手克服!たくさんチャレンジしてみよう。  
マットでは、前転、後転、倒立、側転、フリッチ、連続技など  
跳び箱では、走る・はねる・開脚とび・閉脚とび・台上前転・転回とびなど

## マット・鉄棒特訓

TRスポーツのレッスンに基づき、個人のレベルに合わせて行います。  
もうすぐ新学期!苦手克服!たくさんチャレンジしてみよう。  
マットでは、前転、後転、倒立、側転、フリッチ、連続技など  
鉄棒では、ぶらさがり・さかあがり・後転・足かけ・高鉄棒チャレンジなど

## はじめてのアクロバット

実際にTRスポーツのアクロバットクラスを体験!  
はじめてだからこそ丁寧に基本の動き方を専門的に行っていきます。  
倒立・フリッチ・転回・バク転・バク宙・連続技など

## サーキットトレーニング

コロナ禍で体幹や体力が落ちていませんか?  
このクラスでは基本的な簡単なトレーニングを組み合わせ、体幹や体力を  
のばしていきます。運動や体力に自信がない子・他のスポーツをがんばっている子・  
体のバランスなどを見て、個人のレベルに合わせて行っていきます。  
4足歩行・上半身で体を動かす運動・ジャンプ・平均台・腹筋や背筋など

## なわとびチャレンジ ～キッズコーディネーション

なわとびは全身運動です!腕や足だけでなく体幹まで鍛えることができます!  
得意な子には変化をつけた跳び方や、回数チャレンジ!  
縄跳びが苦手な子にはリズム良くとべるようにグッズを使ってチャレンジ!  
最後には大なわをとんでみよう。

## ボール教室 ～キッズコーディネーション

『ボールをなげる・キャッチする』を基本に、体の使い方をレッスンします。  
個人のレベルに合わせて行うので、しっかり能力を上げていきます。

## かけっこ教室 ～キッズコーディネーション

かけっこに自信がつくと、運動が好きになります!  
脚運びの仕方・使い方・姿勢などを丁寧にっていきます。  
足の速い子も苦手な子も身体全体を使ってスムーズに走れるように目指します。

短期教室終了後1週間以内に入会されますと

クラブTシャツをプレゼントします!!

※クラブTシャツ価格3,000円

