



ナカヤマ体操クラブ・ウェイブ体操クラブ 新規メンバー募集中!!



随時、無料体験受付中!! お友達と一緒に是非ご参加下さい♪

明るく・楽しく・元気いっぱいの体操クラブを緑スポーツセンターで
毎週火曜日はナカヤマ体操クラブ、毎週水曜日はウェイブ体操クラブとして活動しています。経験豊富で指
導実績のあるプロの指導員を派遣し地域の子供達の為にお子様の健康や体力づくり、そして心身の成長に
ご協力致しています。体操というスポーツは、成長期に必要な基礎体力や運動能力が習得出来ます。
又、あらゆるスポーツの基本になりますので野球、サッカー、水泳等各スポーツの運動能力を向上し、
そしてケガ防止にもとても良い効果があります。運動や体操が苦手な子供達から体操が大好きでバック転が
覺えたい!という子供達まで幅広く個々の能力に合わせてご指導致します。お気軽に御参加下さい。

教室	曜日	対象	時間	内容
ナカヤマ (月3回~4回)	火 週1回	Aクラス (年中~小2)	15:15~16:00	あいさつや並ぶ事から始まり、マット運動・とび箱・鉄棒を中心に 模倣運動やサーキットを取り入れ、練習を行います。
		Bクラス (小2~小6)	16:00~16:45	体育遊びから自主性や協調性を身に付け、トレーニングで基礎体力 を伸ばします。マット・とび箱・鉄棒の基本的な技から個々に合っ た目標を持たせ、練習を行います。
ウェイブ (月3回~4回)	水 週1回	Aクラス (年中~小2)	15:15~16:00	あいさつや並ぶ事から始まり、マット運動・とび箱・鉄棒を中心に 模倣運動やサーキットを取り入れ、練習を行います。
		Bクラス (小2~小6)	16:00~16:45	体育遊びから自主性や協調性を身に付け、トレーニングで基礎体力 を伸ばします。マット・とび箱・鉄棒の基本的な技から個々に合っ た目標を持たせ、練習を行います。

※体育館がとれない日があります。その時は、場所又は曜日の変更がありますので体験希望の方は、確認を
事務所までご連絡下さい。(10:00~15:00) 又、FAXでも受付けています。(24時間OK)

入会金 ¥5,000(税込) クラブ月会費 ¥3,500(税込)

申込方法

受付 練習時間の15分前から受付致します。

※FAXでの予約は24時間受付けています。(受信後翌営業日までにご連絡致します。)



場所

横浜市緑スポーツセンター 横浜市緑区中山町 329-25 (*スポーツセンターへのお問い合わせはご遠慮下さい。)

派遣指導員

戸田保則 / 小谷和也 It's体操スクール 所属

(神奈川県体操協会 全日本ジュニア体操クラブ連盟 加盟クラブ)



お問い合わせ

It's体操スクール事務所 TEL&FAX 045(507)4855 お気軽にお問い合わせ下さい。

※ナカヤマ体操クラブ・ウェイブ体操クラブは、スポーツセンター主催で行われている体操教室ではございません。

キリトリせん

No. _____

申 込 書

フリガナ 氏名	学年	生年月日
男 女		
住所 〒	TEL	
保護者	印	学校・幼稚園名
希望教室 (ナカヤマ・ウェイブ) 希望クラス (Aクラス・Bクラス)		
申し込み (体験・入会) 体験希望日 (平成 年 月 日) いずれかに○をつけてください。		

ナカヤマ体操クラブ・ウエイブ体操クラブは どんなクラブだろう!?

トレーニングはバッチリ♪♪

技を習得する為に、腹筋、背筋、腕立て伏せ、柔軟を行い、様々な模倣運動を通して体を巧みに操り、トレーニングを行っています。さらに年に2回、体力測定を行い、日頃の練習の成果を目分で見られるように数値化し子供達に目標意識を持たせています。



もうひと押しのレッスン♪

苦手種目の克服はもちろんの事、個々の能力に合わせて指導を行いながら、出来る技についてはさらなる磨きをかけて誰から見ても美しく、きれいな形を追求しながら指導を進めていきます。

充実の野外イベント♪♪

体操の練習だけでなく数多くの野外イベントがあります。中でも夏はキャンプ、冬はスキースクールといった、毎年大人気イベントに多くの子ども達が参加しています♪



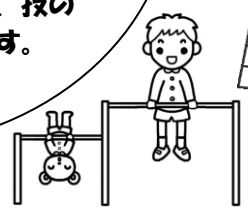
体よりまずは脳から♪♪

体を動かすには脳が働かない限り、体は最大限動いてくれません。練習前には簡単な脳トレからスタートし、脳を働かしてから練習に入ります。その為、集中力が身に付き、技の習得にとっても効果があります。



子供達の頑張りを評価します♪♪

休まずに練習に参加した子供達に皆勤賞を用意しています♪♪



小谷 和也
(こたに かずや)
誕生日：3. 22
出身地：大阪府吹田市
血液型：O型
趣味：野球観戦
所属：I's 体操スクール
資格：SAJスキー検定3級
中・高等学校教諭1種
(保健体育)



戸田 保則
(とだ やすのり)
誕生日：9. 26
出身地：東京都江東区
血液型：AB型
趣味：スノーボード
所属：I's 体操スクール
資格：日本体操協会公認
3種審判員試験合格

指導員からのメッセージ

ナカヤマ体操クラブは火曜日、ウエイブ体操クラブは水曜日に毎週活動を行っています。通ってくれている子ども達一人一人との会話で笑顔あふれる楽しいクラブになっています。子ども達にはあいさつや返事といった礼節から基礎体力作り、苦手な技の克服を時間をかけて、ご指導させていただきます。少しでもお子様の成長にお役に立てるように、私達自身も共に成長し、より良いクラブ活動へと日々努力していきます。いつでも無料体験の受付を行っていますので、是非一度、ナカヤマ・ウエイブ体操クラブにお越し下さい。

今日も体操頑張ろう☆

