

# プログラム紹介

クラス	担当者	曜日	時間 (分)	定員数	対象	内容	目的・効果
体操トランポリン 1歳コース	田中光 or その他	水	45	5	1歳	乳児期の成長を促す初歩の体操とトランポリンのレッスンです。お母さんも一緒に参加するクラスです。	基本的な動作を行い、運動能力の基本を習得します。
体操トランポリン 2歳コース	田中光 or その他	水	45	5	2歳	跳び箱・マット・トランポリンなどの遊具で健康な体づくりを行います。お母さんも一緒に参加するクラスです。	集中力・判断力・対応力・ジャンプ力など、子どもの成長に重要な神経系の発達を促します。
体操トランポリン 初級コース	田中光 or 阿部晃洋	月 水 金 土 日	45	12	3歳 ~5歳	マットの前まわり、後ろまわり、そくてん、鉄棒の逆上がり、跳び箱の開脚跳び、トランポリンの基本を練習します。	体操とトランポリンの基本を習得します。
体操トランポリン 中級コース	田中光 or 阿部晃洋	月 水 金 土 日	45	12	5歳 ~8歳	マットのそくてん連続、倒立前転、鉄棒の後方支持回転（空中逆上り）、跳び箱の台上前転、トランポリンの発展技まで練習します。	体操とトランポリンの発展技を習得し、少し難しい技にチャレンジします。
体操トランポリン 上級コース	田中光 or 阿部晃洋	月 水 金 土 日	45	12	5歳 ~12歳	マットのハンドスプリング、バクテン、トランポリンの前方宙返り、後方宙返りなど、高度な技を練習します。	体操とトランポリンの応用技を習得し、かなり難しい技にもチャレンジします。