

ボール投げ教室

ボール投げが日本の子どもの低体力要因の1つといわれています。学校体育準備や、今後お子様が球技を始めたいといった場合に役に立つボール投げ教室！テニスではサーブが打てるようになるために必要な動作です。運動指導の専門家が段階的にボールを強く、正確に投げられるように指導します。投げるのが苦手、というお子様はぜひこの機会にご参加ください！

なわとび教室

(前跳び・後ろ跳び・二重跳び)

☆前跳び・後ろ跳びクラス

縄跳びは全学年冬の時期に行われる体育種目です。今から前跳び・後ろ跳びをマスターしていきましょう。縄跳びはまた脚力や手と足の協応動作、リズム感などが養われます。

☆二重跳びクラス

前跳びは出来ても二重跳びがうまく跳べない！というお子様にピッタリの縄跳びレッスンです。この機会に練習法をマスターし、学校・幼稚園・保育園で跳ぶことができるようにしましょう！

※縄跳び持参です。



かけっこ教室

(運動パフォーマンスアップ!)



力強く走ることができるようにランニングフォームを固め、癖のない走り方の基本を専門家がしっかりと指導します。運動会対策やテニスのパフォーマンスアップのためにもぜひともご参加ください。



スポーツ適性診断

(子どもの適正スポーツを知る)

昨年からアディダスのイベント「Young Athlete challenge」でも大盛況の株式会社ウィングート。独自開発したスポーツ適性診断(簡易版)をジュエで開催いたします。体力測定3種目(立ち幅跳び、25メートル走、25メートル8の字走)と子どもの発育度から現時点の体力・体格で楽しくできそうなスポーツがわかります。



ランニング教室 (初心者向け)



春になり、ジョギングができる季節になってきました。実際に走ってみたいけど、ペースやフォームなどがわからないという方に朗報です！この度ランニングコーチとして数々の初心者向けのランニング指導をしてきました都築トレーナーが走り方の基本を指導してくれます。

この教室に参加すればもう1人で走ることができるようになりますので、ランニング・ジョギングデビューしたい！将来マラソンにチャレンジしたいという方は是非ともご参加ください！

※天候が良ければ後半は外を走る予定です。

子どもの運動子育て (講義)



子どもの運動能力がどのように伸びるのかを専門家である遠山健太氏（前フリースタイルスキー日本代表チームトレーナー）より、自身のスポーツ子育てをベースにレクチャーして頂きます。今回は3歳～15歳までを対象にご家庭でどのようなことをすれば良いのかわかりやすくお話して頂きますので、この機会にぜひご参加ください。

カラダを引き締めたい方に！ 基本的体幹トレ



女性
限定！

しっかりとした体幹は姿勢が良くなり、カラダが機能的に動くことによりカロリー消費が増加し、痩身に貢献できるトレーニングといわれています。

今回はまず体幹トレの基礎を学び、家でも気軽にできるプログラムを平昌オリンピックのフリースタイルスキー日本代表チームトレーナーである遠山健太氏をお呼びして指導していただきます。悩んでいても体は変わりません。是非ともお気軽にご参加ください！

テニスやゴルフに活かす！ 体幹トレ

体幹トレーニングといっても様々ありますが、今回はプロテニスプレーヤーの指導経験がある遠山健太氏が家庭でもできる体幹トレーニングの指導をしていただきます。毎日コツコツ続けていればテニスやゴルフのパフォーマンスが上がること間違いナシ！さらなるレベルアップを目指す方はこの機会にぜひご参加ください。



ジュエGW教室イベントスケジュール&料金表

☆子どもの部

	時間	定員	対象	料金			服装・持ってくるもの
				生徒	その他	紹介	
かけっこ教室	11:00~11:50	15名	年少~年中	500円	1,000円	500円 ※	半袖・短パン・室内履き タオル・飲み物
		15名	年長~小1				
	14:00~14:50	15名	年少~年中				
		15名	年長~小1				
	16:00~16:50	15名	年長~小1				
		15名	小2以上の小学生				
ボールなげ教室	9:00~9:50	15名	年長~小1				
		15名	小2~小3				
	15:00~15:50	15名	年少~年中				
		15名	年長~小1				
なわとび教室	10:00~10:50	15名	前跳び・後ろ跳びクラス				
		15名	2重跳びクラス				
スポーツ適性診断	12:00~13:00	20名	小学生				半袖・短パン・室内履き タオル・飲み物

☆大人の部

※紹介は、スクール生の方の紹介で来られた方の料金です。

種目	時間	定員	対象	料金			服装・持ってくるもの
				生徒	その他	紹介	
体幹トレ	9:00~10:00	20名	体を引き締めたいと思っている 高校生以上の女性限定	1,000円	2,000円	1,000円 ※	動ける服装 タオル・飲み物
	13:00~14:00	20名	テニスやゴルフに活かしたいと思っ ている高校生以上（性別問わず）				
ランニング教室	10:30~11:30	12名	フォームなど走り方の基本を習いたい 高校生以上の方				動ける服装・タオル・飲み物 ランニングシューズ（室内/外履 き）※外も走ります
	14:00~15:00	12名					
子どもの運動子育て	11:00~12:00	15名	3歳~小学生のお子様がいる保護者の方				