

2019年 【期間限定】  
8/1(木) ~ 9/20(金)

申込期間: 7/25(木)14:00 ~ 四条本校 9/10(火)  
西陣校 9/20(金)  
※9月のレッスンは8/25よりご予約いただけます  
申込方法: 各校直接・電話受付

# チャレンジ体操コース

受講料: 四条本校 5,930円 (税込) 西陣校 5,730円 (税込)

★月曜～日曜の好きな時間を選んで授業が受けられます★

こんな方におススメ!

- ✓ 新しい習い事を探している
- ✓ 運動・体操が苦手
- ✓ 習い事を続けられるか不安

チャレンジコースを受講したら

- ✓ 毎週の授業の流れが分かる
- ✓ 運動・体操の楽しさが分かる
- ✓ 苦手な挑戦する気持ちが育つ



こどもチーフ  
長岡 貴子  
指導歴 22年

お子様のレベルに合わせた指導で健やかな心と身体を育みます

鉄棒・跳び箱・マット・トランポリンを使って楽しく、運動能力を高めま。お子様のレベルに合わせた、少人数指導で強い「心」と「身体」づくりを目指します。ベテランスタッフが多数いるので、逆上がりからバク転まで、安心してお任せください。



## 1 1才～3才・幼児・小学生の時期に体操は必要!

神経系は0～5才までに80%の成長を遂げ、12才までにほぼ100%になります。この時期に体操することで、あらゆるスポーツの基礎が養われ、知的能力も成長し、お子様の可能性が広がります。

## 2 プラス思考(ほめる)で自信とやる気を育てる!

運動に苦手意識を持っていたり、自信がない子ども達も、練習していくうちに技ができ、その積み重ねでどんどんやる気と意欲が高まります。



## 3 レベル別・少人数制指導で上達が早い!

レベル別5～8人の少人数グループで授業を行っています。運動が苦手なお子様から、バク転等難しい技に挑戦したいお子様まで幅広く対応しています。授業の中で『礼儀やあいさつ』『集団生活のルール』なども学んで頂けるよう指導しております。

入会特典 チャレンジ体操コース 最終日より、1ヶ月以内に入会すると 入会金 0円

四条本校 限定

通常レッスンを3回試せる

# チャレンジジュニアコース

受講料: 30分 3,960円 (税込) 55分 5,820円 (税込)

2019年 【期間限定】  
8/1(木) ~ 9/20(金)

3ヶ月で変化が見える!?

## ジュニア姿勢矯正コース



30・55分間の体幹トレーニングコース! 運動が苦手な方からスポーツ上達を目指す方まで幅広くご参加頂けます。

【対象】年長～小学2年生: 火・水・金 16:45～17:15

小学2年生～中学生: 火～金 17:30～18:00

火～金 18:30～19:00

小学5年生～高校生: 火～金 20:05～21:00

無料体験受付中!

こんな方におススメ! → 側弯、X脚、猫背、よくこけるなど心配な方

## 猫背・側弯



## 身体カタイ

3ヶ月ごとに姿勢評価を実施、成果が実感できます! こちらの方は腹筋背筋が強化され半年でスラッとした立ち方に改善されました!

## 【四条本校】 レッスンタイム

2019年4月～

	月		火		水		木		金		土		日		
	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階			
10:10			1・2才				1・2才		1・2才		年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	9:40
11:00			2・3才		2		2・3才		2・3才		年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	10:30
11:10											年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	10:40
12:00											年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	11:30
12:30											年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	11:40
2:40				年少～年長		年少～年長					年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	12:30
3:30											年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	2:10
3:40	2・3才	年少～2年					2・3才	年少～2年		年少～2年					3:00
4:30	年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	年少～年長	1～6年	3:10
4:40															4:00
5:30															4:10
5:40															5:00
6:30															5:10
6:40															6:00
7:30															7:30
8:05															8:05
9:00															9:00

## 【西陣校】 レッスンタイム

2019年4月～

	月		火		水		木		金		土		日
	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	3階	5階	
											年少～年長		10:10
											年少～6年		11:00
											1年～6年		11:10
													12:00
													12:10
2:10													1:00
3:00			2・3才		年少～年長		2・3才						2:30
3:10													2:40
4:00			年少～6年		年少～6年		年少～6年		年少～6年		年少～6年		3:30
4:10													3:40
5:00			年長～6年		年少～6年		年少～6年		年少～6年		年少～6年		4:30
5:10													4:40
6:00											中学生		5:30

赤字のクラスは現在定員の為入会枠はございません。体験・チャレンジは若干名、受付可能な場合もございます。(定員のクラスでも空き状況が変動することもありますので、詳細はお問い合わせ下さい。体験・チャレンジは先着順となりますので、お早めにお申し込みください。)※ご新規様は参加前に無料体験が出来ます。参加後の無料体験は出来ませんので、ご了承下さい。

- ①お申込み: 電話・直接受付 7/25(木)14:00～四条本校 9/10(火)・西陣校 9/20(金)迄※9月のレッスンは8/25(日)よりご予約いただけます
- ※お申込み時に、1回目の体操日を必ずご予約下さい。クラスは定員制となっておりますので、ご希望のクラスがお取りできない場合もございます。あらかじめご了承下さい。
- ②お支払い: ご予約後、10日以内に受講料を四条本校・西陣校フロントでお支払い下さい。
- ③入金確認をもって正式お申込完了とさせていただきます。(キャンセル・変更等ある場合は、必ずご連絡をお願い致します。)
- ※チャレンジ1回目の1週間前の15:00以降のキャンセルによる受講料の返金は出来ませんので予めご了承下さい。(受講料: スポーツ障害保険代含む)
- ※お休まれた場合、振替できます。(チャレンジ期間内)但し授業開始20分前までにご連絡頂けない場合は振替が出来ませんのでご了承下さい。

【四条本校】 ☎ 075-255-4401

京都市下京区四條烏丸西入る南側 月鉦町 55 四條 | Sビル3～6F

【西陣校】 ☎ 075-417-5222

京都市上京区大宮一条上る石薬師町 684

明日の元氣と幸せを



詳しくは **ファイブM** 検索

お問合せ  
お申込み