

【上桂校】 こども器械体操コース レッスンタイム 2026.4～

	月	火	水	木	金	土	
						キッズ	9:40
						年少～年長	10:30
						キッズ	10:40
						年中～4年	11:30
						キッズ	11:40
						1年～6年	12:30
						上級 12:30～14:00	14:00
						キッズ	14:10
14:40		14:40～15:25 リトル	キッズ	14:40～15:25 リトル		1年～6年	15:00
15:30		2才児～年少	年少～年長	2才児～年少		キッズ	15:10
15:40	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	1年～6年	16:00
16:30	年少～2年	年少～2年	年少～2年	年少～2年		年少～2年	16:30
16:40	キッズ	キッズ	キッズ	キッズ	養成 16:00～17:30	キッズ	16:40
17:30	年長～6年	1年～6年	年長～6年	1年～6年		年長～6年	17:30
17:40	キッズ		キッズ		キッズ	育成 15:00～17:00	17:40
18:30	1年～6年	上級 17:30～19:00	1年～6年	上級 17:30～19:00	年長～6年	選手 15:00～21:00	18:30
18:40					キッズ		18:40
19:30	選手 17:30～21:00	育成 17:30～19:30 選手 17:30～21:00	選手 17:30～21:00	育成 17:30～19:30 選手 17:30～21:00	4年～中3	上級 18:30～20:00	19:30
21:00							21:00

- ・リトル2才児～年少ー2022.4.2～2024.4.1生まれの方
- ・年少のお子様は、キッズまたはリトルのいずれかのコースをお選びいただけます。
- ・中学生の振替可能クラスは(水)(金)17:40～18:30小学生クラスのみとなります。
- ・養成コースの振替可能クラスは(月)(水)(金)16:40～17:30キッズクラスのみとなります。
- ・上級コースは基本的に上級コース内でお振替ください。下記、キッズ小学生クラスへのお振替も可能です。
(月)17:40～18:30・(土)11:40～12:30小学生クラス (50分レッスン)

【上桂校】こども器械体操 コース案内・講習料

2026.4～

(すべて税込価格)・

コース名	年齢・学年	レッスン内容	講習料	回数
リトル	2才児～年少 2022.4.2～ 2024.4.1 生まれの方	「走る」「跳ぶ」「まわる」を基本に先生の真似から始め、楽しく体操に取り組むことを第一にレッスンを進めます。 (鉄棒・とび箱・平均台・トランポリン等使用したサーキット運動) その中で、集団生活に必要な「挨拶」「返事」「座って待つ」「話を聞く」など基本的なことも少しずつ身に付けられるように目指します。幼稚園受験・小学校受験対策にもおすすめです。保護者の方はレッスンフロア内で見学していただきます。 (45分レッスン)	¥8,800	週1回 3ヶ月11回 年間44回
キッズ	年少～年長	基礎体力作りを中心に、無理なく楽しみながら技術のステップアップを目指します。また、集団生活に必要な約束事やルールも身につけられるように指導していきます。 「マット・鉄棒・とび箱・平均台・トランポリン etc.」の体操技術練習と「筋力トレーニング・基礎運動 etc.」の練習を毎週2～3種目ずつ行います。 小学校受験 対策にもおすすめです。 (50分レッスン)	¥8,800	週1回 3ヶ月11回 年間44回
	1年～6年	基礎(柔軟や筋力トレーニング)から小学校の体育で行う内容の習得を目指し、さらに「バク転・宙返り」などの高度な技にもチャレンジしていきます。 「マット・鉄棒・とび箱・平均台・トランポリン etc.」の体操技術練習と「筋力トレーニング・基礎運動 etc.」の練習を毎週2～3種目ずつ行います。 (50分レッスン)		
	中1～中3	キッズコース(小学生)と同じ種目を練習します。 中学校の体育で行う内容の習得を目指し、さらに「前方宙返り・後方宙返り・け上がり・ロンダートバク転等」などの高度な技にもチャレンジしていきます。 筋力や感覚が発達してきた中学生だからこその練習内容を、段階を追って楽しく指導していきます。 (50分レッスン)	¥9,500	
養成	年中～2年	テストに合格した方対象のコースです。 体操選手となるために必要な柔軟・筋力トレーニング・技の基礎練習を中心に練習していきます。大会に出場することも1つの目標とし、経験を積み上級コースや育成コースに進めるように指導していきます。 (60分と90分の週2回レッスン)	¥21,120	週2回 3ヶ月22回 年間88回
上級	1年～中3	マット「ロンダード・転回」、跳び箱「ヘッド転回」、鉄棒「前まわり・ひこうきとび」が出来る方対象のコースです。(テスト合格者のみ) より高度な技(転回連続、ロンダードバク転、前方宙返り等)の習得を目指します。 一人一人が自らの目標を持ち練習に取り組み、大会(ファイブM杯・対外試合等)に出場し、日頃の練習成果を発表していただきます。 (90分レッスン)	¥15,200	週1回 3ヶ月11回 年間44回
			¥23,410	週2回 3ヶ月22回 年間88回

・全クラス別途、設備費等¥330、引落し手数料¥110(口座毎)が必要

・複数コース・クラス・週2回登録の方は月払い講習料の合計金額から10%割引(養成・上級コースのみ上記金額参照)