

## ジュニアエリートコース

対象：原則小1～小3（男・女） コーチ選考

体操教室

2024. 4月～

### クラス概要

#### —ジュニアエリート—

体操選手になるための基本となる動きづくり、筋力づくり、柔軟性を身に付け、将来、育成・選手コースに上がり、当クラブを代表する優秀な選手をめざす第一歩となるコースです。



### 開催日時・月会費

#### —ジュニアエリート—

火曜日： 17：20～18：50

木曜日： 17：20～18：50

土曜日・日曜日： 14：50～16：20

一月会費—

週4回 20,350円（うち消費税1,850円）

### 指導内容

個々の能力により班分けをし、30分ずつのローテーションで、主にマット（トレーニング含）・とび箱・鉄棒・トランポリンの練習を行います。一般コースとは違い、将来的により高難度の技を習得していくために多種多様の練習方法を駆使して正しい身体の動かし方を身につけることを第一に、基本・感覚を養っていく指導を行っています。