

## エリート育成コース (2号館)

対象：コーチ選考 (男・女)

体操教室

2024. 4月～



### 指導内容

主に男子6種目・女子4種目を基本練習を中心に行います。選手コースに上がったら、スムーズな技の発展ができるよう、正しい身体の動かし方による基本技の徹底に励みます。またトランポリン・タントラの時間を多く取り入れ、早期から空中感覚の優れた選手作りを行います。試合出場を目的としないクラスです。

### クラス概要

体操競技の基礎を築き、基本運動・筋力増進・柔軟性を向上させ、将来クラブを代表する優秀な選手を目指すコースです。

### 開催日時・月会費

月～金曜日 : 17:00～20:00

土曜日・日曜日 : 16:00～18:30

(定休は男女により異なります)

一月会費一

週5回 22,550円 (うち消費税2,050円)