

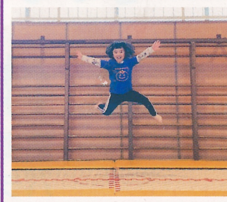
# コース紹介

## 総合体操コース



マットや跳び箱、鉄棒などの器械運動を中心に、シーズン毎様々な種目を取り入れます。楽しみながら基本的な運動能力向上を図り、調整力を養います。全てのスポーツに対応する能力が身に付きます。

## トランポリンコース



幼少期における最適な全身運動です。体幹、筋力強化、バランス感覚向上、ストレス解消など、様々な効果があり全ての運動の基礎をつくりまします。楽しみながら、運動能力向上を図ります。

## アイドルダンスコース



流行りのアイドル、アーティストの曲に合わせて楽しく踊ります。集中力、体力、筋力、表現力、リズム感などを養います。パランスのとれた身体づくりを楽しみながら行います。地域のお祭りや県内の舞台公演などに出演！

## チアリーディングコース



ポンポンを使って、楽しみながらリズム感を養います。豊かな表現力、仲間との協調性、総合的な体力が身に付きます。地域のお祭りやイベントなどに出演します。

## 新体操コース



バランス感覚や反射神経、動体視力、リズム感、表現力などが身につきます。また柔軟性を養うことができ、しなやかな身体づくりを行うのに最適なスポーツです。リボンやフープといった手具を使用するのも新体操の魅力です。

## アクロバット・バク転コース



アクロバットの習得に特化したコース基本のトレーニングをしっかりと行い、カッコいい技の習得を目指します。ダンスやチアリーディングに生かしたい方にもおすすめです。※体験料1,650円をいただきます

# スケジュール表

	火	水	木	金
16:00 ~ 16:50	総合体操 キッズ (年少~年長)	総合体操 キッズ (年少~年長)	トランポリン キッズ (年少~年長)	総合体操 キッズ・ジュニア (年少~6年)
17:00 ~ 18:00	総合体操 ジュニア (1年~6年)	総合体操 ジュニア (1年~6年)	トランポリン ジュニア (1年~6年)	総合体操 ジュニア (1年~6年)
18:10 ~ 19:10	体操週2 (A) (1年~6年) 17:00 ~ 19:00 <b>推薦コース</b>	体操週2 (B) (1年~6年) 17:00 ~ 19:00 <b>推薦コース</b>	体操週2 (A) (1年~6年) 17:00 ~ 19:00 <b>推薦コース</b>	体操週2 (A) (1年~6年) 17:00 ~ 19:00 <b>推薦コース</b>
		アイドルダンス 初中級 (年長~6年)	アイドルダンス 中級 (3年~)	アイドルダンス 初級 (年少~)
			アイドルダンス 上級 (6年~)	
				アクロバット・バク転 (6歳~6年)
				アクロバット・バク転 (6歳~6年)

	土
9:00 ~ 9:50	総合体操 キッズ (年少~年長)
10:00 ~ 11:00	総合体操 キッズ・ジュニア (年少~6年)
11:10 ~ 12:10	総合体操 キッズ・ジュニア (年少~6年)
13:10 ~ 14:10	総合体操 キッズ・ジュニア [年少~6年]
14:20 ~ 15:10	総合体操 キッズ (年少~年長)
15:20 ~ 16:20	アクロバット バク転 (6歳~6年)

### 総合体操・未満児クラス親子 (1歳半~3歳)

親子一緒に体操を通して、リフレッシュしませんか？この時期の子どもは遊びや運動の経験が心や体の発達、将来的な運動習慣の形成につながります。また、ふれあうことで信頼感や安心感を高め、心の安定につながります。

**木曜日の15:00~(月3回)**

### 無料体験会実施中

授業の様子や充実した設備、雰囲気などを体験してみませんか？実際に無料で授業を受けていただく事もできます。ぜひお気軽にお問い合わせください。

**※事前にご予約が必要です**

### 推薦コースとなります

お問い合わせください

体操週2(A) | 体操養成選手コース(週3以上)  
体操週2(B) | ※レッスンスケジュール・料金等は別となります

### 会費

総合体操	トランポリン	アイドルダンス	新体操	チアリーディング					
入会費	6,000円(家族一口)	年会費	4,000円	月会費	6,600円(税込)	ユニフォーム	2,530円(税込)	施設費	3,300円(年2回)

アクロバット・バク転コース	
入会費	6,000円(家族一口)
年会費	4,500円
月会費	7,700円(税込)
ユニフォーム	2,530円(税込)
施設費	3,300円(年2回)

体操週2	
入会費	6,000円(家族一口)
年会費	5,000円
月会費	12,100円(税込)
ユニフォーム	9,680円(税込)
施設費	4,400円(年2回)

## ルーデンススポーツクラブ体育館



## お問い合わせ・ご予約はこちらから

**Ludens** NPO法人 (Ludens=遊び/ラテン語)  
Sport Club **ルーデンススポーツクラブ**  
〒409-3843 山梨県中央市西花輪2735-3  
TEL 055-274-7725 / FAX 055-274-7725  
**TEL.090-9249-8127**  
お電話に出れない場合、折り返しのご連絡となりますのでご了承ください  
E-mail ludens.sport2002@gmail.com



定休日月曜

お気軽にお問い合わせください