

平成29年度 パレススポーツセミナー実施要項

コース名	対象	コース	開設曜日	時間	定員	受講料(月額)	備考	
うんどうだいすき	年中・年長	週1回	月・木	16:00～17:00	各30名	¥3,600	かけっこやボール遊び、水遊びにマット運動など、子供達に必要な多くの運動を楽しく行います。	
		週2回				¥4,800		
わんぱくスポーツ	小1～小3	週1回	月・木	17:00～18:00	各30名	¥3,600	陸上競技・ボール運動・器械体操など、多種目スポーツを体験し、基本技術を身に付けます。	
		週2回				¥4,800		
体操ジュニア	入門	小学生	月・水	18:30～19:30	30名	¥4,200	柔軟体操やマット運動などから始め、器械体操の基本技術を楽しんでいきます。	
	育成	小学3年生～		18:30～20:30		¥5,600		
	選手育成	小学5年生～	週3回	月・水・金	18:30～20:30	¥7,500		
新体操入門	年長～小1 小2～	週1回	木	17:00～18:30	各15名	¥3,600	ボールやリボンを使って新体操に親しみ基礎技術を楽しく学びます。	
フェンシングジュニア	小・中学生	週1回	水	19:00～21:00	各20名	¥4,200	フェンシングに親しみ、ルールや基礎技術を習得しながら、実戦に近づけていきます。	
		週2回	水・金		20名	¥5,600		
トランポリン	初級	小・中学生	週1回	月	17:30～18:30	24名	バジテストをクリアしながら、楽しくトランポリンが習得できます。	
	選手育成	小・中学生		木	18:30～19:30	各35名		
			週2回	月・木	19:30～21:00	15名		トランポリン競技での・西日本選手権・全日本選手権に出場出来る事を目的として指導いたします。
エアリアル	小・中・高校生	週1回	木	19:30～20:30	20名	¥3,600	スノーボーダー・モーグルスキー・チャリダーなど小・中・高生のエアリアルトレーニングの指導もいたします！	
テニスジュニア	小学生以上	週1回	水・金	17:00～19:00	各25名	¥4,200	テニスに親しみ、テニスのルールや基礎技術から楽しく学びます。	
		週2回			15名	¥5,600	テニスのルールや基礎技術に加え、より実践的な練習を行います。	
陸上ジュニア	小4～小6	週1回	水	18:30～20:00	50名	¥3,600	陸上競技(各種目)の基礎技術を習得し、陸上競技の楽しさ、ルールやマナーなどを学びます。	
バドミントンジュニア	小学生	週1回	月	19:00～21:00	20名	¥4,200	技術向上のためには、最初が大切！基本をしっかり習得し、競技実戦につなげます。	
ベースボールジュニア	小学生	週1回	木	17:30～19:00	30名	¥3,600	ベースボールの基本を習得しましょう。初めてボールを持つ初心者から、個人の技術向上のお手伝いをします。	
サッカージュニア	小学生	週1回	金	17:30～19:00	30名	¥3,600	サッカーを基本から習得しましょう。これからサッカーを始めるお子さんや、技術を向上させたいお子様のお手伝いをします。	
チャ・リーディングジュニア	Let's チャ・リーディング	年長児～	週1回	月	17:00～18:00	30名	¥3,600	ダンスやモーション・スタンツ(組体操のようなもの)を学び、仲間を思いやり協力する心！礼儀やマナーを身に付け楽しく練習します。
	チャ・リーディングチーム Bunnys	小・中学生	週2回	月 金	18:00～20:45 17:00～19:00	40名	¥5,600	育成クラスでは、競技会出場を目指し、技術向上・豊かな表現力を身に付け、『元気』『勇氣』『笑顔』のパワーを届けられるように、イベント等にも参加しながらチャを最大限に楽しみます。
水泳ジュニア	基礎	小・中学生	週2回	水・土	18:00～20:00	20名	¥5,800	水に親しみ、クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎの4泳法を習得できるように練習します。
	選手育成	小学生～	週3回	月・水・土	18:00～20:00	20名	¥7,800	得意種目の技能を伸ばし、競技選手を目指して基礎技術をもとに 응용技術を練習します。
水球ジュニア	小学生～	週3回	月・水 金	18:30～20:30 18:00～20:00	30名	¥7,800	水球の楽しさを知り、ルールや基礎技術を習得して、ゲームができるようになります。	
シンクロナイズドスイミング	基礎	年長～小4	週1回	月	17:00～18:30	30名	¥3,800	シンクロナイズドスイミングに親しみ、楽しく基礎をマスターします。選手育成では、技術の向上と共に競技会に向けての演技を練習します。
	選手育成	小学生～	週3回	月・水 木	17:00～18:30 17:30～19:00		¥7,800	
レディーステニス	A	一般女性	週1回	金	10:00～12:00	各15名	¥6,300	テニスの基礎技術を学びながら、楽しく健康体づくりを目指します。メンバー同士のコミュニケーションを大切に、より楽しく活動できるように工夫します。
	B							
エンジョイテニス	A	一般男女	週1回	水	10:00～12:00	各15名	¥6,300	これからテニスを始めたいビギナーの方にもお薦めのセミナーです。
	B							
ヨーガセラピー	一般男女	週1回	木	18:00～19:00	15名	¥3,600	ポーズにとらわれず、呼吸を大切にしながら、自分の身体と心を見つめていきましょう。	
バレエフィットネス	一般女性	週1回	月	19:30～20:30	15名	¥3,600	バレエのポーズを取り入れた、心と体に優しいトレーニング。知らぬ間に汗だくになれる、充実プログラム！	
リラクソヨガ	一般男女	週1回	水	10:00～11:00	15名	¥3,600	日常生活の凝りや疲労を、ゆっくり自分と向き合い呼吸と対話し心身ともにリラックスさせます。	
ピラティス	一般男女	週1回	木	10:00～11:00	15名	¥3,600	身体の奥にある筋肉に動きかけるエクササイズ！細くしなやかな体づくりを目指します。	
レクリエーショントランポリン	一般男女	月2回	月	10:30～12:30	20名	¥1,800	初心者、経験者を問わず、レクリエーショントランポリンを楽しく指導いたします。	

※参加人数が少数な場合、休講になる事もございます。

W受講・家族割引制度あり!!

お問合せ (076)-429-2766