

体育スクールクラス・コーチ紹介

もっとできる！



できた！

クラス紹介

お子さまの年齢や発達に合わせた
3つのクラスで、楽しくステップしていきます！

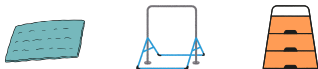
キンダークラス

対象 3歳～年中

曜日 月曜・火曜・金曜
時間 15:00～16:00

日曜 9:30～10:30

運動の楽しさを感じながら、
体を動かすことが
大好きになるクラスです



キンダジュニアクラス

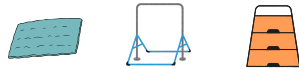
対象 年長～小学1年生

曜日 月曜・火曜・金曜
時間 16:15～17:15

土曜 8:30～9:30

日曜 9:30～10:30

いろいろな運動にチャレしながら
基本的な動きを
身につけるクラスです



ジュニアクラス

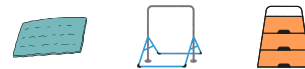
対象 小学2年生～小学6年生

曜日 月曜・火曜・金曜
時間 17:30～18:30

土曜 9:40～10:40

日曜 10:40～11:40

学校体育の基本を中心に、
技術向上と苦手克服を
目指すクラスです



コーチ紹介

経験豊富なコーチが、一人ひとりに寄り添って指導します！



名前
伊藤 祐輝 コーチ
ITO YUUKI

担当

月・金・土

お子さま一人ひとりの成長段階に合わせて
指導します。
得意をのばして苦手を克服しよう！



名前
茂木 詠祐 コーチ
MOGI EISUKE

担当

日

元気があれば何でもできる！
コーチと一緒に元気に体操やってみよう！



名前
高橋 侑吾
TAKAHASHI YUGO

担当

火

苦手も得意もお任せください！
一人ひとりに寄り添った進め方で
指導していきます！

私たちと体を動かす楽しさを見つけて
運動を好きになってみよう！

ジェクサーフィットネスクラブ四谷

電話対応時間

平日12:00～19:00 月曜日(休館日) 13:30～19:30 土曜10:00～
18:30 日・祝10:00～17:30

☎ 03-3355-2416



お子さまの 「できた!」が たくさん増える体育スクール

学校体育を中心とした楽しい運動プログラム

スクールのコンセプト

学校体育を中心とし、楽しく体を動かしていきます。メイン運動はマット・鉄棒・跳び箱となりそれ以外のボールや縄跳びなど、たくさんの運動を行っていきますので、お子さまの「できた!」がたくさん増える運動が大好きになります。

また、基礎運動ができるようになったお子さまは、メイン運動のテクニック練習を行っていきます。バク転やハンドスプリングなどにも挑戦し、お子さまの「できた」を増やしていきます。

キンダークラス 3歳~年中

クラスの目的

リズム感、基礎体力等を、楽しみながら養うことを目的とします。
初めての集団行動に慣れる機会にもなります。

主な運動内容



マット運動



鉄棒



跳び箱



ボール運動



縄跳び



サーキット

身につく力



リズム感



基礎体力



バランス感覚



集団行動に慣れる

キンダージュニアクラス 年長~小学1年生

クラスの目的

マット・鉄棒・跳び箱、ボールや縄跳び等学校体育を中心とした運動を楽しみながら習得できるよう指導致します。
また、仲間との触れ合いを通して協調性を養います。

主な運動内容



マット運動



鉄棒



跳び箱



ボール運動



縄跳び



サーキット

身につく力



運動能力



協調性



チャレンジ



集中力

ジュニアクラス

小学2年生~6年生

クラスの目的

学校体育のマット・跳び箱・鉄棒・縄跳び等を基本に行います。
得意な子は技術の向上、苦手な子も楽しく指導致します。

主な運動内容



マット運動



鉄棒



跳び箱



ボール運動



縄跳び



テクニック練習
(バク転・ハンドスプリングなど)

身につく力



技術向上



挑戦する力



運動習慣



自信

体育スクールで育てたい4つの力



運動能力

いろいろな動きを経験し、基礎運動能力を身につけます。



挑戦する力

「できた!」の積み重ねが新しいことに挑戦する気持ちを育てます。



考える力

自分で考え、工夫し、判断する力を育てます。



自己肯定感

「できた!」の喜びを通して自信を持ち、前向きな気持ちを育てます。