

秋の反復強化レッスン!

～会員限定～

開催日9/29(日)

複数受講可能

技に**全集中**! 目指せ**習熟**!

1

マット特訓

新ウルトラ・小学生クラス

倒立前転・振り上げ倒立・側転
(ホップ練習)

10:15~
11:00

2

鉄棒・跳び箱特訓

新ウルトラ・小学生クラス

跳び箱:ロイタージャンプ・閉脚とび
鉄棒:逆上がり・後ろ回り・前回り

11:15~
12:00

3

マット特訓

クラス I・II

I:倒立前転・転回
II:ロンダート・後転倒立・両足転回

13:00~
13:50

4

鉄棒特訓

クラス I・II

I:高鉄棒逆上がり・ヒコーキとび
II:足かけ上がり・ヒコーキとび

14:05~
14:55

5

ウルトラクラス クラス進級練習

クラス I・II

I:(鉄棒)高鉄棒逆上がり・前回り・ヒコーキとび(マット)倒立前転・転回
II:(鉄棒)足かけ上がり・ヒコーキとび(マット)演技確認

15:10~
16:00

1コマ:1500円(税込)

自分でやった失敗は成功の基
出来る・出来たを増やそう!

9月振り返り練習!

対象

新ウルトラクラス(8月~)

小学生クラス



定員各部15名

クローバーカップの進級に向けて
高度な技の習熟強化レッスン!
クラス進級(例:I→II)には
技の習熟度によるチェックが
あります。進級に伴う練習内容は
変化する場合があります。

対象

ウルトラクラス(新ウルトラは除く)

定員各部20名



費用は11月分合算(10月20日予定)となります

定員になり次第、キャンセル待ちとなります

ご予約はQRコードよりメール受付となります→受付開始9月16日(月)PM12:00~

キャンセル返金について 当日キャンセルの場合のみ参加予定費用が発生いたします。予めご了承ください。



ガンバ体操クラブ三田教室