



# 春期講習のご案内

対象学年 新年中・新年長・小学生・中学生以上

期待と不安が入り混じったこの時期、ファインキッズの講習で自信をつけて新年度を迎えましょう。

連日参加で効果が上がるプログラムで進めます。※単発での参加可

春 期 講 習 会 I				春 期 講 習 会 II					
		3/28 (金)	3/29 (土)	3/30 (日)			4/4 (金)	4/5 (土)	4/6 (日)
時間	かけっこ・とび箱			かけっこ・鉄棒					
9:00   10:00	小学生 講座名：28-1	小学生 講座名：29-1	小学生 講座名：30-1	小学生 講座名：4-1	小学生 講座名：5-1	小学生 講座名：6-1			
	かけっこ・とび箱			鉄棒・なわとび					
10:10   11:10	新年長 講座名：28-2	新年長 講座名：29-2	新年長 講座名：30-2	新年長 講座名：4-2	新年長 講座名：5-2	新年長 講座名：6-2			
11:20   12:20	新年中 講座名：28-3	新年中 講座名：29-3	新年中 講座名：30-3	新年中 講座名：4-3	新年中 講座名：5-3	新年中 講座名：6-3			
13:00   14:00	パーソナル レッスン 講座名：28-4	ファインキッズ ファミリー (ひと家族限定) 講座名：29-4	中学生以上 講座名：30-4	パーソナル レッスン 講座名：4-4	ファインキッズ ファミリー (ひと家族限定) 講座名：5-4	中学生以上 講座名：6-4			

学年	内容
新年中	春講Ⅰ かけっこ とび箱 . . . . . 【かけっこ】最後まで走りきる。 【とび箱】開脚とびに取り組む。
	春講Ⅱ 鉄棒 なわとび . . . . . 【鉄棒】恐怖心を取り除きながら前回り降りにチャレンジ 【なわとび】1回飛びから連続飛びへつなげる
新年長	春講Ⅰ かけっこ とび箱 . . . . . 【かけっこ】全力走（腕の振り・足の動かし方） 【とび箱】目標段を設定して、開脚とびに取り組む。
	春講Ⅱ 鉄棒 なわとび . . . . . 【鉄棒】逆上がり（個々のレベルアップを目指す）【なわとび】大縄跳び・前とび・後ろとび
小学生	春講Ⅰ かけっこ とび箱 . . . . . 【かけっこ】スタートダッシュ・フォームチェック・脚力強化 【とび箱】開脚飛び・閉脚飛び
	春講Ⅱ かけっこ 鉄棒 . . . . . 【かけっこ】走りに必要なトレーニング（体幹・ラダートレーニングなど）【鉄棒】個々のレベルアップを目指す。
パーソナルレッスン . . . . .	走る・マット・とび箱・鉄棒・なわとび・ポール・野球etc （出来る限りご要望にお答えいたします）
ファインキッズファミリー . . . . .	ご家族全員でファイキッズを貸し切り運動やストレッチなど行います。
中学生以上 . . . . .	新中学1年生から大人までお申込み可能です。体幹・筋トレ・ストレッチなど行います。

【定員】 . . . 新年中から小学生クラス 1コマ6名  
 中学生以上 1コマ4名  
 ファインキッズファミリー ひと家族  
 パーソナルレッスン ご兄弟・お友達同士のレッスンは要相談 ※1レッスン2名まで

【参加費】 . . . 各講座1コマ 会員2,200円 非会員2,860円  
 ファインキッズファミリー（ひと家族） 会員8,800円 非会員11,000円  
 パーソナルレッスン 会員8,800円 非会員11,000円

【お申込み方法】  
 ・受講者のお名前と講座名を会員の方は公式LINE、非会員の方はメールでご連絡ください。  
 ・申込例 名前：いきるちからファインキッズ 講座名：29-2・29-3・5-4  
 ・非会員から受講の方はご住所、電話番号、生年月日、お名前のふりがなもお願いします。  
 \*随時申込み受付いたします。 定員になり次第受付終了

【お支払方法】  
 ・お支払いは請求書をご確認の上、お振込みください。



〒182-0034  
 東京都調布市下石原3-2-7 平田ビル1F  
 TEL 042-452-8706 FAX 042-452-8716  
 メールアドレス finekids@ikirutikara.co.jp

