

2020年の終わりの始まりも  
毎週日曜日はコープで体を動かそう♪

# 冬の1day短期教室

12/13(日)~1/31(日)の毎週日曜日



体操教室、トランポリン教室はもちろん、リピーター続出のかけっこ&球技部も開催!  
さらに毎回即満員の個人指導や、親子で楽しめる親子クライミングも開催します☆

## 詳細は中をチェック!!→

生活文化センター西館1F

コープ健康スポーツクラブ

TEL (078)441-2280

予約後、10日以内に申込書の提出、入金をお済ませ下さい。お手続きのない場合は自動キャンセルとさせていただきます。



# イベント日程のご案内



※価格は全て税込です

ご予約の際は「〇〇〇〇(イベント名)の〇(番号)番に参加希望」とお伝え下さい!

イベント名	日にち	番号	時間	定員	開講人数	対象	価格(税込)	内容	担当	受付開始日
かけっこ教室	12/13(日)	1	9:00~10:00	各10名	各4名以上	年長~小1	¥1,650	走り方のポイントを教わりながら、すべてのスポーツに活かせるバランス感覚、軸づくりメインのトレーニングをします。	神森	11/22(日) 14:00~
		2	10:15~11:15							
	1/10(日)	3	9:00~10:00	各15名	各8名以上					
		4	10:15~11:15							
球技部	12/13(日)	1	10:45~12:00	各8名	各5名以上	小1~小3	¥1,760	ボールを高く、遠くに投げる練習はもちろん、ストラックアウトやドッチボールにも挑戦します。	貴村、高垣	11/22(日) 14:00~
		2	13:00~14:15			5,6歳	¥1,650			
		3	14:30~15:30							
	1/10(日)	4	10:45~12:00			小1~小3	¥1,760			12/6(日) 14:00~
		5	13:00~14:15							
		6	14:30~15:30			5,6歳	¥1,650			
個人指導	12/20(日)	1	10:00~10:30	各1~3名 (個人またはグループ)	/	年長~中学生	¥2,750	跳び箱、鉄棒、マット、トランポリンの中から種目を選び、要望に合わせたレッスンをマンツーマン(グループ)で受講できます。	岡田	11/26(木) 12:00~
		2	10:45~11:15							
		3	12:30~13:00							
		4	13:15~13:45							
	1/24(日)	5	10:00~10:30							
		6	10:45~11:15							
		7	12:30~13:00							
		8	13:15~13:45							
体操教室	12/27(日)	1	10:00~11:00	各20名	各3名以上	幼児~小学生	¥1,650	挨拶・整理・返事の基本を重んじ、跳び箱・鉄棒・マットの基礎から応用を楽しく学びます。	菅原、貴村 岡田	11/22(日) 14:00~
		2	11:15~12:15							
トランポリン教室	1/17(日)	1	10:00~10:45	10名	各3名以上	幼児	¥1,650	12mのロングトランポリンを使って、楽しくバランス感覚や体幹の強化をします。	貴村、岡田	12/6(日) 14:00~
		2	11:15~12:15	15名		小学生				
親子クライミング	1/31(日)	1	10:00~11:00	各6組	/	小3以上のお子様と保護者	¥2,200	親子でオートビレイを使ったクライミング、ボルダリングを体験できます。	岡田、菅原	
		2	11:15~12:15							

※開講人数に満たない場合、合同開講または開講中止となりますのでご了承ください。

※コロナウイルス感染防止のため、レッスンはマスク着用で行います。マスクを着用してご来館ください。



# 担当コーチ紹介



## 菅原 真明 すがはら まさあき

大阪体育大学 体育学部 体育学科卒業

小学4年生から大学まで野球一筋。  
中高保健体育教員免許・健康運動指導士の資格保有。

体操指導歴 27年

## 貴村 通 きむら みち

中京大学 体育学部 体育学科卒業

小学3年生からハンドボールを始め、  
高校3年生春の選抜全国大会優勝。  
中高保健体育教員免許・健康運動指導士の資格保有。

体操指導歴 17年

## 岡田 惇史 おかだ あつし

高校から体操を始め、兵庫・大阪の多くの体操クラブで指導経験があり、子供一人一人にあった指導ができるコーチ。

体操指導歴 15年

2019ジャンピングMAX泉南大会

記録 跳び箱23段

2020全日本マスターズ体操競技選手権大会  
団体5位入賞

## 高垣 梨奈 たかがき りな

中学、高校、6年間ハンドボールを続ける。  
苦手な事を克服、得意を伸ばすことのできる指導を心がけます。

体操指導歴 8年

## 神森 美佐代 かみもり みさよ

しんしんスポーツKOBE代表

JAAF 公認ジュニアコーチ

日本協会公認アシスタントマネージャー

日本パラ陸上競技指導員

神戸市スポーツ推進委員

(ファミリー健康体力向上アドバイザー)

元中高保健体育講師

はすいけ陸上クラブ代表

