



2022年度  
新年長 慶応会の  
6名限定・体操特訓



## テーマ別体操特訓

慶應・早実・暁星・成蹊・桐朋・女子校など、指示運動・行動の対策として、スキルはもちろんのこと、『全力』で取り組み、『わきまの心』を育み、『俊敏に行動する』人数限定の特訓です。

本番まであと約1年。いよいよ仕上げの時期です。倍率が5倍を超える学校に合格するには、ピカッと光る動きを身に付けることが必要です。テーマ別受験体操で、動きに磨きをかけましょう！

先生の指示を聞いて、モチベーションを高め、運動が得意になるよう月ごとにテーマに沿って学んでいく特訓講座です。次の回までに学んだことを復習してできるようにしていくと、動きがもっと良くなり自信につながります！

### 新年長 テーマ別体操特訓 スケジュール

## 2月のテーマ 「マット・鉄棒運動」

マット・鉄棒を使った種目を中心に、身のこなし・支持力を強化していく。

※横転・前転・ぶらさがり・腕支持姿勢などを行い、スムーズな身体の動かし方を身につける。

同じNo.は同じ内容です

No.	日にち	時間
No.1	2/1(火)	2:15~3:15
	2/1(火)	5:30~6:30
No.2	2/5(土)	5:00~6:00
	2/5(土)	6:15~7:15
No.3	2/8(火)	2:15~3:15
	2/8(火)	5:30~6:30
No.4	2/12(土)	5:00~6:00
	2/12(土)	6:15~7:15
No.5	2/15(火)	2:15~3:15
	2/15(火)	5:30~6:30
No.6	2/19(土)	5:00~6:00
	2/19(土)	6:15~7:15
No.7	2/22(火)	2:15~3:15
	2/22(火)	5:30~6:30
No.8	2/26(土)	5:00~6:00
	2/26(土)	6:15~7:15

#### 申込受付期間

【会 員】1月18日(火)午後12時半~午後1時まで  
(30分間)

申込み初日はホームページからの受付のみとなります。

#### 【お申込み方法】

- ①申込受付期間内にホームページの「講座お申込み」よりお申し込みください。
- ②お申込み人数が多い場合は、抽選とさせていただきます。
- ③抽選結果は、申込日当日の16:30~19:30の間に  
お電話または受付にてお問い合わせください。
- ④定員に満たなかった場合、一斉メールにてご連絡します。ご希望の方はお申し込みください。(先着順)

※同じナンバーは同じ内容のレッスンとなります。

※同じナンバーのレッスンが複数回当選することはございません。

※お申し込み後のキャンセル、お振替はできません。  
ご了承ください。

- ※ 定員制です(各回6名)
- ※ 持ち物:体操服、飲み物(水筒またはペットボトル)
- ※ レッスン後半より参観できます。
- ※ レッスン後、先生より個別の講評を聞くことができます。



慶応会

<http://www.keiokai.com/>

〒164-0003 東京都中野区東中野1-56-8 TEL 03(3363)7951 FAX 03(3369)2834