



2026 年度
新年長

会員限定

慶応会の

8 名限定・体操特訓



会員限定

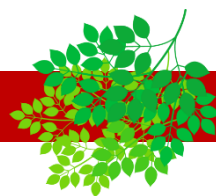
テーマ別体操特訓

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。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



12 月のテーマ 「巧緻性×瞬発力トレーニング」

巧みに身体を動かす力とスピードを掛け合わせたアジリティー（敏捷性）トレーニングを行い、動きの力強さを身に付けていく。

※ラダートレーニング、ボール投げ（速球練習）、変形ダッシュなどを行い、スピードの上げ方を覚える。

同じNo.は同じ内容です

No.	日にち	時間
No.1	12/2 (火)	2 : 15～3 : 15
No.2	12/6 (土)	4 : 30～5 : 30
No.3	12/9 (火)	2 : 15～3 : 15
No.4	12/13 (土)	2 : 45～3 : 45
	12/13 (土)	4 : 30～5 : 30
No.5	12/16 (火)	2 : 15～3 : 15
	12/16 (火)	5 : 30～6 : 30

申込受付期間

【会 員】 11 月 11 日 (火)

午後 12 時半～午後 1 時半まで (60 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**抽選結果が出次第、メールでご連絡いたします。**
結果は**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ありません。

- ※ 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。

※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。



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