

2026 年度  
新年長

会員限定

慶應会の

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、『わきまえの心』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、動きがかっこ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、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。

