

# ジュニア体操教室

## JR GYMNASTICS SCHOOL

曜日	時間	クラス	定員
月	16:00~16:55	C4T	12名
	17:00~17:55	D4T	12名
	18:00~18:55	E4T	12名
水	16:00~16:55	C6T	12名
	17:00~17:55	D6T	12名
	18:00~18:55	E6T	12名
土	9:15~10:10	L0T	12名
	10:15~11:10	L1T	12名
	11:15~12:10	L2T	12名

対象年齢：3歳～小学4年生まで（クラスによる制限無し）

月会費：6,480円

入会金：3,240円

事務手数料：2,160円



**体験教室開催中**

**1回：1,500円**

**体験特典：入会金無料**

## HOS体操教室 級一覧

級	鉄棒	黒箱	マット
15	ぶらさがり	開脚跳び（幼児3段）	基礎
	腕支持		前回り
	前回り		
14	腕支持～前回り	開脚跳び（幼児4段）	後ろ回り
	足抜き回り～足抜き戻り		ブリッジ（10秒）
13	足かけ上がり（補助つき）	開脚跳び横（4段）	開脚前転
		開脚跳び縦（4段）	開脚前転連続
			開脚後転
12	逆上がり（坂付き）	開脚跳び横（5段）	壁倒立（10秒）
		開脚跳び縦（5段）	倒立前転（補助付き）
	逆上がり	台上前転（4段）	倒立ブリッジ（補助付き）
		開脚跳び横（4段）	飛び込み前転
11	後ろ回り	開脚跳び横（6段）	伸膝後転
		開脚跳び縦（6段）	
		台上前転（5段）	

10	後ろ回り連続	開脚跳び横（7段）	側転
		開脚跳び縦（7段）	
		開脚跳び横（8段）	
		開脚跳び縦（8段）	
		開脚跳び横（5段）	
		開脚跳び縦（5段）	
台上前転（6段）			
9	前回り戻り	倒立倒れこみ（4段） （ソフトマット）	ホップ～ロンダート （側方回転1/4ひねり）
8	足かけ後ろ回り	倒立倒れこみ（5段）	側転連続
7	足かけあがり～後ろ回り（伸膝）	前転とび横（5段）	前転とび
6	逆上がり～前回り～後ろ回り	前転とび横（5段）	後転とび
5C	け上がり（補助付き）	側転跳び横（6段）	ロンダート～後転跳び （補助付き）
5B	け上がり（補助器具あり）	前転跳び横（7段）	ロンダート～後転跳び
5A	け上がり	前転跳び横（8段）	後転跳び連続
4	け上がり～前回り戻り～後ろ回り	前転跳び縦（8段）	後方抱え込み宙返り （ロイター板）
3	け上がり～とびこし降り		前方抱え込み宙返り （ロイター板）
2	巴（ともえ）		後方抱え込み宙返り
			前方抱え込み宙返り
1	巴（ともえ）～け上がり～飛行機跳び		ロンダート～後転とび～宙返り

申込や詳細はウェルネスフォレスト三日市フロントまで