



# 目指せ！オールラウンドプレイヤー！



## 全ての運動の土台を作る教室！

**球技系**

サッカー  
ラケット競技  
バスケットボール  
バレーボール  
野球

**陸上系**

走る  
投げる  
跳ぶ

**体操系**

マット運動  
鉄棒  
跳び箱  
縄跳び

コーディネーション運動※1

※1 様々なスポーツや遊びの要素を含んだトレーニング・プログラムです。

## コーディネーション運動とは...

思い通りに身体が動かせるように神経回路を発達させる運動のことです。



## 小さな「できた！」を積み重ねよう！



ARPSオリジナルプログラムは遊び感覚で出来る楽しい運動なので、運動が苦手な子どもから得意な子どもまで飽きずに運動センスを磨くことができます。

## クラス内容

**Foundation クラス**

**Aクラス Bクラス Cクラス**

3歳児 (年少)

4歳児 (年中)

5歳児 (年長)

～小学2年生

**Basic クラス**

**B-1 クラス**

小学2年生～

※図は各クラス対象年齢の目安です。

## レッスンで行う種目

コーディネーション運動・巧緻性運動・基礎運動 (走る・跳ぶ・回る)  
体幹トレーニング・ステップワーク (ラダーなど)・リズム遊び・ダンス  
マット運動・鉄棒・跳び箱・縄跳び・ボールを使った運動 など

## Foundation クラス (学園前教室)

**Aクラス (基礎コース)**  
「動くことは楽しい!」と知ってもらう為、体の基本的な使い方を遊びを通して学んでいくクラスです。

**Bクラス (応用コース)**  
少し難しいことにも「チャレンジ」する精神を養いながら、様々な動き方を身につけていくクラスです。

**Cクラス (発展コース)**  
ルールを決めた運動を複数名で行うことにより、コミュニケーション能力の向上を図りつつ、体を自在にコントロールする為の身体軸を作っていくクラスです。

## Basic クラス (西武生涯スポーツセンター)

**B-1クラス (飛躍コース)**  
コーディネーション運動を通して「好きな(得意な)スポーツ」の発見を促し、小学校体育種目や様々なスポーツを行っていくクラスです。



## ご利用料金&時間割

体験レッスン	一人につき1回のみ	<b>無料!!</b>
入会金	入会時のみ	¥2,160
保険加入費	年間(4月～翌3月)	¥800
ユニフォーム	シャツ	¥2,700
	パンツ	¥1,620



## Foundation クラス (学園前教室)

月額料金	週1回コース	¥6,480
	週2回コース	¥10,800

	月	火	水	木	金	土	日
09:00-09:50						A	
10:00-10:50						B	
11:00-11:50						C	
15:30-16:20				A	A		
16:30-17:20				B	B		
17:30-18:20				C	C		

## Basic クラス (西武生涯スポーツセンター)

月額料金	月4回コース	¥7,600
------	--------	--------

	月	火	水	木	金	土	日
18:10-19:10					◎		

※料金は全て税込みです