



4<sup>th</sup>  
Anniversary

# みらスポ

平野教室

かけっこ

ボール

マット

縄跳び

運動が苦手でも大丈夫！楽しい運動スクール！



## みらスポとは？

できた！楽しい！

スムーズに体を動かす**コーディネーション運動**やかけっこ、ボール運動、マット運動などたくさんの運動を楽しく実施！スポーツ動作の**”モト”**となる基礎能力を高め、発達段階に応じた**動きの”コツ”**を学ぶことでぐんぐん上達するから、**運動が好きに、上手になる！**  
みらスポは生涯にわたりスポーツを楽しむことができる能力を身につける運動スクールです。



**入会  
キャンペーン**

＼先着／  
**5名様** まで  
カラダ  
楽しく動かそう！

**特典①**  
**指定Tシャツ**  
通常2,545円(税抜)  
**0円**

**体験日入会特典**  
**なわとび**  
通常900円(税抜)  
**0円**

通常クラス 入会前のお試しはコチラ  
**無料体験**

参加料金 **0円**

通常クラスに体験参加することで、入会前に実際のレッスンの雰囲気を感じることができます。

※当キャンペーンは先着10名に限ります。※最低在籍期間の設定や退会による違約金はございません。※みらスポ退会後6か月を経過していない方はキャンペーンの対象外となります。※レッスン内容を確認いただいた後からのご入会をお勧めしております。※体験会には是非ご参加ください。※なわとびプレゼントは体験日当日に入会を決めた方の特典となります。

定員制  
お早め！

体験のWEB予約はこちらから▶  
みらスポ 検索 またはQRコードで簡単アクセス



## 入会時の費用

《入会金》5,500円 《安全保障》750円(年間) 《Tシャツ》2,800円 《できたノート》330円

### キッズコース



対象:4歳〜 時間:60分 月会費:7,200円+税

楽しく体を動かす事を目的とし、基礎能力向上運動などスポーツの基礎となる運動に加え、マット・かけっこ・ボール運動を実施します。

### ジュニアコース



対象:小学生 時間:75分 月会費:8,800円+税

スポーツの基礎となる基礎能力向上運動に加え、マット・かけっこ・ボール運動・縄跳びなど段階に応じたコツを習得し、上達を目指します。

### 短期教室



対象:4歳〜 参加費:会員価格にて募集

春・夏・冬休みには、鉄棒やマットを集中的に練習する短期教室を開催。通常クラスで身に付けた基礎力で逆上がりや、空中逆上りに挑戦!

## 運動内容

## 実施頻度・時間

	キッズ	ジュニア
✓コア・ジャンプトレーニング (筋力)	■ ■	■ ■ +
✓基礎能力向上運動 (運動神経)	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■
✓かけっこ	■ ■	■ ■ +
↳1速く走る 2球技系/方向転換		
✓ボール	■ ■	■ ■ +
↳1投げる・捕る 2弾むボール 3打つ・狙う 4二人組&チーム		
✓マット運動	■ ■	■ ■ +
✓縄跳び	■ ■	■ ■ +
✓ゲーム	■ ■	■ ■ +
✓鉄棒		短期教室にて実施

## 基礎能力向上コーディネーション運動とは



コーディネーション運動とは状況を目や耳など五感で察知し、それをアタマで判断し、具体的にカラダを動かす、といった一連の過程をスムーズに行う能力を高める運動で、子どもたちが将来、サッカーやダンスなど本格的にスポーツを行う際の土台となる能力を育みます。みらスポでは『できた』『できない』だけでなく、『楽しく』実施することで、自然とからだを動かすことが楽しく、好きになることを目指します。

## レッスンの流れ

コース	開始	10分	25分	45分	55分	60分
キッズコース		準備体操 <b>コア・ジャンプ</b>	基礎能力向上(15) 運動の基礎・楽しく体を動かす コーディネーション運動	技術の習得(20) かけっこ・マット・ボール 上記から1か月1種目実施	縄跳び(10) ゲームなど	まとめ 挨拶

コース	開始	15分	30分	55分	70分	75分
ジュニアコース		準備体操 <b>コア(体幹)ジャンプ</b>	基礎能力向上(15) 運動の基礎・楽しく体を動かす コーディネーション運動	技術の習得(25) かけっこ・マット・ボール 上記から1か月1種目実施	縄跳び(15) ゲームなど	まとめ 挨拶

## スペシャリストのコーチ



### うさみコーチ 宇佐美 明子 (月曜日担当)

【スポーツ歴】 幼少期からバレーボール・体操・フェンシングなど様々なスポーツを経験し、高校では硬式テニスで中国大会出場。

【指導歴】 スポーツクラブにて10年以上体育指導に携わり、また、研修講師としてたくさんの店舗でコーチの育成にあたっておりました。

【指導方針】 座右の銘は“有志必成” 子どもたちが、やる気を持って取り組める様に、子どもたちそれぞれにあった個別指導で全力サポートします！



### いわもとコーチ 岩本 絢香 (土曜日担当)

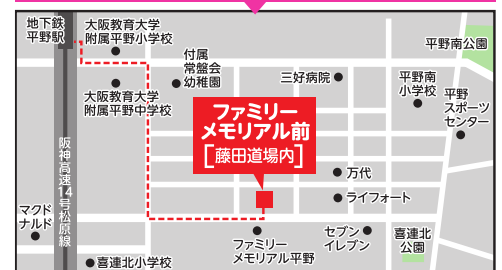
【スポーツ歴】 幼少期から体操教室に通い、現在はマラソン大会や富士登山などアクティブに活動しています。

【指導歴】 スポーツクラブにて体育の指導を10年以上実施。研修講師として、たくさんの店舗でコーチ育成をしていました。

【指導方針】 「できる」「できない」だけでなく、過程に目を向けて指導しています。失敗と成功を積み重ねながら、焦らず一步一步踏み出せるよう、頑張る心を育てます。

## 実施場所・スケジュール

大阪市平野区流町4-5-16



コーチ	曜日	クラス	対象	時間
うさみ コーチ	月	キッズ	4歳〜小1	15:30~16:30
		ジュニア	小1以上	16:35~17:50
		ジュニア中級	中級者	17:55~19:10
いわもと コーチ	土	キッズ	4歳〜小1	10:20~11:20
		ジュニア	小1以上	11:25~12:40
		ジュニア中級	中級者	9:00~10:15