

運動が“好き”になる!“上手”になる!



みらいつむぐ運動スクール

みらスポ

少人数制

さとし スマイル コース

久が原教室  
武蔵新田教室



さとしスマイルコースとは

運動が苦手でも大丈夫! 理学療法士の資格を持つコーチが、1クラス6名の少人数制で、運動の基礎能力を育む時間に加え、マット・縄跳び・かけっこ・ボールの技術習得を行い、自然と体を動かすことが好きになる! コースです。

通常クラス 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。

好評につき  
期間延長

5/31  
(土)まで

カラダ  
楽しく動かそう!

特典①  
入会金  
通常5,000円(税抜)

0円

特典②  
指定Tシャツ  
通常2,545円(税抜)

0円

特典③  
なわとび  
通常900円(税抜)

0円

※当キャンペーンは各教室先着3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。※みらスポ退会后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。※さとしスマイルコース限定のキャンペーンとなります。その他のコースは本キャンペーンの対象外となります。※Tシャツのカラーは選ぶことはできません。※レッスン内容を確認いただいた後の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。

体験のWEB予約はこちらから

みらスポ 体験 またはQRコードで簡単アクセス



少人数制

# みらスポ さとしスマイルコース

## コース概要

定員6～8名の少人数制で、理学療法士の資格を持つコーチが、身体の動かし方を丁寧に指導。基礎能力を向上させる運動や、マットや縄跳びなど技術を習得する運動を実施。少人数制や、楽しく、効果的に体を動かしたい方におすすめのコースです。

《対象》 年少～小学生  
《定員》 6～8名  
《レッスン時間》 60分  
《レッスン回数》 年間42回  
《会費》 8,800円 (税込9,620円)

## 運動内容

## 実施頻度

- ✓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(速く走る/方向転換)..... ■+
- ✓ボール(投げる・捕る・狙う・打つ等).... ■■■
- ✓マット運動..... ■+
- ✓縄跳び..... ■+
- ✓ゲーム..... ■
- ✓鉄棒・跳び箱..... 短期教室で実施 (かずコーチ)

## 入会時の費用

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

## レッスンの流れ(60分)

10分	35分	55分	60分
準備体操 コア・ジャンプ	基礎能力向上(25分) 運動の基礎・楽しく体を動かす コーディネーション運動など	技術の習得(20分) かけっこ・マット・ボール・縄跳び・バランス 上記から1種目1～2か月単位で実施	まとめ 挨拶

## スペシャリストのコーチ



さとしコーチ  
高藤 聡

【スポーツ歴】  
サッカー：小学3年生から現在まで  
15年間継続して実施  
水泳：幼稚園から小学生3年生

【資格】 理学療法士

### 【指導歴】

理学療法士養成校卒業後、整形外科クリニックで理学療法士として勤務。  
小学生から高齢者まで、延べ5,000人ほどの体の痛みやケガの治療に向き合いながら、身体の動かし方や運動能力を向上させるイベントや講習会を開催してあります。

### 【指導方針】

運動が苦手な子どもや発展的な動きを学びたい子どものために、適切な身体の動かし方を指導していきます。私が、一方的に伝えるだけではなく子どもたちの意見を尊重し、安心かつのびのびできる空間と一緒に創ります。大切なお子様の人生に関わらせて頂いている責任を常に持って、真摯に情熱を持って指導します。

## 基礎能力向上コーディネーション運動



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』にこだわらず、『楽しく』実施することで、自然とか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。

## 実施場所・時間

教室	対象 (目安)	曜日	時間
武蔵新田	年少～年長	土	13:40～14:40
	年長～小2		14:45～15:45
	小2以上		15:50～16:50
久が原	中級者	日	16:55～17:55
	年少～年長		12:30～13:30
	年長～小2		13:35～14:35
	小2以上		14:40～15:40
	中級者		15:45～16:45

## 【入会時のお持物と準備いただきたいもの】

- ①公式LINE登録
- ②入会申し込み書
- ③口座振替依頼書
- ④指定Tシャツのサイズ
- ⑤書類内容の確認

みらスポ公式LINEに登録いただき、①お子さま氏名・②希望コース・③開始日を入力し、返信をお願いします。  
みらスポからの情報配信や、欠席、イベント参加等、LINEで連絡が可能です。  
入会申込書の太枠内(4箇所)にご記入の上、初回レッスン時にお持ちください。  
口座振替依頼書&捺印  
☞記入例を参考に必要事項の記入と捺印をし、初回レッスン時にお持ちください。  
初回レッスン時に指定Tシャツをお渡します。  
サイズ(100cm～150cm)を事前に確認をお願いします。  
要項・規約・約款・カレンダー等を初回レッスン日前に必ずご確認をお願いします。  
ご不明な点がございましたらご質問ください。



通常クラス

ご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。