運動が“好き”になる!“上手”になる!

7th Anniversary

みらいへつむぐ運動スクール

みらスポ

かずコース

運動が苦手でも大丈夫 楽しく効果的な運動スクール

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。

秋のキャンペーン

＼各教室**先着**／
3名様まで
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

体験日入会特典

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。※えり体操コース、さとしスマイルコースは別のキャンペーンとなります。 。 ※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てからのンご入会をお勧めしております。※体験会に是非ご参加ください

定員制 お早めに!
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

miraspokids@gmail.com
みらいつむぎLab

【コース・料金】 《入会金》5,500円 《JS補償》750円(年) 《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～小学1年生 《定員》8名 《時間》60分 《月会費》7,200円 (税込7,920円)

開始 10分	25分	45分	55分	60分
準備体操 コア・ジャンプ	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

【ジュニアコース】 《対象》小学生 《定員》10名 《時間》75分 《月会費》8,800円 (税込9,680円)

開始 15分	30分	55分	70分	75分
準備体操 コア（体幹）・ジャンプ	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

【体育コース】 《対象》小学生 《定員》8名 《時間》60分 《月会費》8,800円 (税込9,680円)

開始 8分	12分	32分	57分	60分
準備体操 コア・ジャンプ	基礎能力向上 反応・バランス リズム運動など	技術の習得１(20) かけっこ・ボール・縄跳び等 上記から1か月1種目実施	体育種目(25) マット・跳び箱・鉄棒 上記から1か月1種目実施	まとめ 挨拶

運動内容　実施頻度・時間

	キッズ	ジュニア	体育
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/フェイント動作)・・・	■■	■■＋	■■
ボール(投げる・捕る・狙う・打つ・つく等)	■■	■■＋	■■
マット運動・・・・・・・・・・・・・・・・	■■	■■＋	■■■
縄跳び・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■■	■■＋	■＋
ゲーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・	■■	■■＋	■
鉄棒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	跳び箱＆鉄棒 短期教室にて実施		■■■
跳び箱・・・・・・・・・・・・・・・・・・			■■■

基礎能力向上運動とは

基礎能力向上運動（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。

リズム	動くタイミングを上手につかむ能力	変換	状況に合わせて瞬時に動きを切り替える能力
バランス	バランスを正しく保つ能力	定位	モノや人との距離を把握する能力
連結	カラダ全体をスムーズに動かす能力	識別	道具を操作能力
反応	合図・刺激に対しすばやく行動する能力		

コーチはYouTuber

指導経験豊富で、スポーツ系の資格に加え、保育士の資格をもつかずコーチが担当します。「子供一人一人に合わせた指導」「楽しさと真剣のメリハリ」「できない原因を見極め適切な修正」を指導方針とし、お子さまの成長をサポートいたします。
コロナ渦の外出制限期間中に、子供たちに運動ができる機会を提供したいと思い、YouTube「みらスポチャンネル」を開設。チャンネル登録者数約10,000名。

筑波大学卒業後、スイミングコーチやパーソナルトレーナーを経て。大手スポーツクラブの運動教室の立ち上げを担当。プログラム作成やコーチ研修など10年間に渡り担う。三児の父。

資格

- 健康運動指導士
- アメリカスポーツ医学会EP-C
- SAQレベル1インストラクター
- 保育士
- スポーツ保育リーダー

たくさんのイベント開催

春・夏・冬休みには、跳び箱＆鉄棒短期教室や縄跳び教室を開催。これ以外にも運動会など学校行事につながるイベントや、レッスン内で培った運動の基礎能力を発揮する場として、土手でいろいろなスポーツを楽しむイベントも設けています。
また、高尾山登山や、親元を離れて自立心を育てる場として、スポーツ合宿など、レッスン以外でも子供たちが、たくさんの経験ができ、成長する機会があります。

イベント例

- 跳び箱・鉄棒短期教室
- 縄跳び特別教室
- かけっこ教室
- 体力テスト対策教室
- 水泳特別教室@矢口プール
- ミニマラソン＆土手遊び
  └サッカー・野球・ドッヂビー等
- 伊豆高原スポーツ合宿
- 平和島スポーツ合宿
- 高尾山登山

久が原教室
大田区南久が原2-1-23メゾン久が原2階

東調布第三小学校前

コース	対象（目安）	曜日	時間
キッズ	年中～小学2年生	木・金	15:15～16:15
ジュニア	小学2年生～		16:20～17:35
ジュニア中級	中級者	金	17:40～18:40
体育	小学1年生～	木	17:40～18:40

下丸子教室
大田区下丸子4-17-2ハーモニースクエア1階

下丸子公園すぐ

コース	対象（目安）	曜日	時間
キッズ	年中～小学2年生	火	15:15～16:15
		水	15:40～16:40
ジュニア	小学2年生～	火	16:20～17:35
		水	16:45～18:00
ジュニア中級	中級者	火	17:40～18:55

武蔵新田教室
大田区矢口1-4-4第一伊知起ビル2階

環八沿い 武蔵新田駅 カクヤス横

コース	対象（目安）	曜日	時間
キッズ	年中～小学2年生	月	15:10～16:10
ジュニア	小学2年生～		16:15～17:30
ジュニア中級	中級者		17:35～18:50