運動が“好き”になる!“上手”になる!

新規開講キャンペーン
はじめよう!
やってみよう!

みらいへつむぐ運動スクール

みらスポ

くぼたチャレンジコース

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。

新規開講キャンペーン

＼先着／
5名様まで

カラダ楽しく動かそう！

特典①

入会翌月月会費
~~通常7,200円(税抜)~~
0円

特典②

入会金
~~通常5,000円(税抜)~~
0円

特典③

指定Tシャツ
~~通常2,545円(税抜)~~

0円

※当キャンペーンは先着５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。 ※くぼたチャレンジコース限定のキャンペーンとなります。他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てからの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。

WEBで確認! プログラムの詳細はこちらから▶ みらスポ 検索 またはQRコードで簡単アクセス

株式会社
みらいつむぎLab
電話：090-9326-3358（担当 窪田）
URL:https://miraspo.com
ﾒｰﾙ： miraspo.kubota@gmail.com

少人数制

みらスポ くぼたチャレンジ コース

コース概要

Jリーグアカデミー等で活動してきた「身体の使い方」をのプロコーチが指導！基礎能力向上運動や、マット・縄跳び・かけっこの技術指導、スポーツをベースにしたゲームもたくさん実施！“楽しむ”ことを大切に、スポーツの土台を作りたいお子様に最適なコースです。

《対象》 年中～小学生
《定員》 8～10名
《レッスン時間》 60分
《レッスン回数》 年間42回
《会費》 7,200円（税込7,920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・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ■■■
- ✓スポーツ＆ゲーム・・・・・・・・・・・・・・ ■■■■■
- ✓鉄棒・跳び箱・・・・・・・・・・・・・・・・・ 特訓教室で実施（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)

開始 20分	40分	55分	60分
W-UP・コア・ジャンプ **基礎能力向上運動** 体力と神経が向上する運動を実施	**技術系運動** かけっこ＆アジリティ／マット／縄跳び **上記から1か月1種目実施**	**スポーツ&ゲーム** 野球・サッカー・バスケ・バレー等をベースにしたゲームを実施	まとめ 挨拶

基礎能力向上コーディネーション運動

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		

実施場所・時間

みらスポ 久が原教室　東調布第三小学校 正門前
大田区南久が原2-16-18ルクララージュアイ1階

コース	対象（目安）	曜日	時間
くぼた チャレンジ	年中～小学1年生	月・火	15:30～16:30
	小学1年生～		16:35～17:35

スペシャリストのコーチ

くぼたコーチ 窪田 哲志

【スポーツ歴】
サッカー：11年
ほか陸上・水泳経験有り

【資格】
日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー
全米スポーツ医学協会
パフォーマンス向上スペシャリスト

【指導歴】
Jリーグアカデミーにて8年間在籍し、子どもの発育に合わせた身体の使い方の指導やリハビリ、コンディショニング業務に従事。現在もパーソナルトレーナーとして、一般のスポーツ愛好家から実業団陸上部所属のアスリートまで幅広くサポート。年間800セッション以上を担当する機能改善のプロフェッショナル！

【指導方針】
“楽しむ”ことを一番に、子どもの「できた！」を全力でサポートします。一人ひとりに寄り添った丁寧な指導と、多様な運動経験を通じて、すべてのスポーツの土台となる「基礎運動能力」と「スポーツを楽しむ力」を豊かに育みます！

欠席・振替もアプリで便利

れんらく

幼稚園などでも幅広く使われているれんらくアプリを活用し、欠席連絡もスマホから簡単に登録できます。振替は受け入れ可能な枠が表示されるので、わざわざ空き枠の確認の問い合わせをする必要はありません。また、イベントの申し込みや毎月の請求金額の確認もできます。

【入会の流れについて】

①公式LINE登録
みらスポ公式LINEに登録いただき、**お子さま氏名・希望コース・開始日**を入力し、ご返信ください。②の入会申込フォームからの登録も可能です。

②入会申込フォーム
①の登録後にご案内する**WEBの入会申し込みフォーム**よりご登録ください。

③WEB口座登録
②の登録後、**「口座登録」**と**「れんらくアプリ」**をWEBよりご登録をください。

④指定Tシャツお渡し
初回レッスン時に指定Tシャツ、できたノートをお渡しします。
サイズ（100cm～150cm・S）を事前に確認をお願いします。

※書類内容の確認
公式LINEメニューの「入会＆帳票」より要項・規約・約款・カレンダー等を入会前に必ずご確認お願いします。ご不明な点がございましたらご質問ください。