

# 運動が“好き”になる!“上手”になる!



ウィズダムアカデミー

## みらスポ プレミアム WA恵比寿教室

### みらスポ プレミアム の3つの特長

**① 運動が苦手な子でも大丈夫!**  
～たのしく体を動かそう～



みらスポではからだを楽しく動かす運動が盛りだくさん。楽しいから続く、続くからいつの間にかからだ動かせるようになります。

**② 運動が上手になる みらスポ メソッド**  
～バランスよく運動しよう～



運動が上手になるためには「筋力」「基礎能力」「技術力」がとても大切。みらスポではこの3つをバランスよく練習していきます。

**③ 定員6名の少人数制指導**  
～お子様にあった指導～



通常の体操教室より少ない、少人数制指導の為、お子様の状況を確認しやすく、目の届く範囲で、お子様一人一人に合わせた指導を行います。

### レッスン内容

#### 実施内容



スポーツの基礎能力を養うコーディネーション運動で体を楽しく動かし、縄跳び、マット、鉄棒では、学校体育で実施する技を中心に、個別の目標に沿って、段階的な習得を目指します。



時間	運動内容
開始 16分間	<b>準備体操・COT運動・縄跳び</b> コーディネーション運動 コアトレーニング・縄跳びなど
24分間 40分	<b>体育・ボール運動・まとめ</b> マット・鉄棒・ボール 1か月1種目実施

### 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』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。

### できたカード

マット・鉄棒では、お子様がどのような技ができたかわかる「できたカード」を用いて積極的に技にチャレンジする姿勢を身につけ、また保護者様もお子様の学習内容の進捗が確認しやすくなります。

《できたカード例》

レベル	ぜんてん けい しゅもく 前転系種目	できた!	いつでもできる!	レベル	こうてん けい しゅもく 後転系種目	できた!	いつでもできる!
Lv1	でんぐりがえし			Lv1	坂座り後転		
Lv2	坂前転			Lv2	坂後転		
Lv3	前転			Lv3	後転		
Lv4	開脚前転			Lv4	開脚後転		

みらスポに早く行きたい!

運動があまり得意ではない息子に**運動を好きになってもらいたい**と思いみらスポに通い始めました。コーチに**褒められたり、教わったことができると嬉しい**ようで、家に帰ってから家族に自慢し、早く行きたいと**みらスポに通う日を楽しみ**にしています。これからも**楽しく、優しく、時に厳しく**ご指導をお願いします。



はるひくん(年中)

子ども目線で分かりやすい!

スポーツの習い事を考えていましたがどれが娘にあっているかわからなかった為、スポーツのテクニックより先に**体を動かす楽しさやコツを身につけてほしい**と思い始めました。**子ども目線でとても分かりやすく**説明、指導してくださるのでとても**クラスの雰囲気がよく**、見学していて親が学ぶことも多いです。



たまきちゃん(1年生)

体力テストがA判定に!

少人数制に惹かれてみらスポを始めました。兄は**体力テストではじめてA判定**に、弟は**縄跳び・マットで学校の友達から「すごい」と**いわれるほど上達し、鉄棒の特別教室では、それまでできなかった**逆上がりができるよう**になりました。家に帰ってからも兄弟でみらスポの話しながらお風呂に入っています。



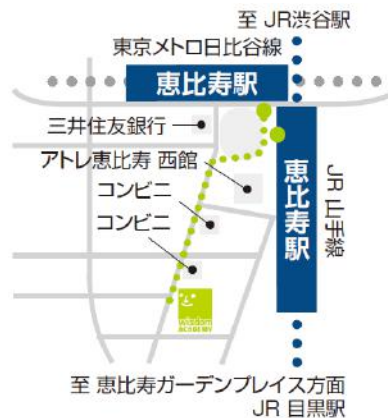
こうた・けいた兄弟

教室情報

WA恵比寿教室 (ウイズダムアカデミー内)

コース	対象	曜日	時間
プレミアム	年中～小学1年生	金	16:30～17:10
	小学1・2年生		17:10～17:50
	小学2～6年生		17:50～18:30

恵比寿駅西口より  
徒歩3分  
アトレ恵比寿  
西館横の  
坂道登ってすぐ  
渋谷区恵比寿南1-14-10  
福隆ビル2階  
TEL : 03-6303-3948  
平日 13:00～20:00



キッズコーチのスペシャリストが担当!

WA恵比寿教室 担当講師 蓮 三恵 (はちす みえ)

「がんばることは楽しいこと」をモットーに、たくさんのお子様たちの笑顔に出会ってきました。運動が苦手なお子様成長をしていく姿を見ると指導者としてやりがいを感じます。



東京女子体育大学卒業  
体操競技の選手引退後、幼児児童の体操指導者として18年近く指導  
スポーツクラブでアクアビクスのインストラクターとしても活動

定員・持ち物・料金

《定員》 各クラス6名

《持ち物》

- 動きやすい服装
- タオル (汗拭き用)
- 水筒やキャップのついた飲み物
- 縄跳び (実施週のみ)

《料金》

月会費 (週1回) 8,800円 (税込 9,680円)  
※ウイズダムアカデミーレギュラー会員の方は1,000円割引となります

よくある質問

毎週レッスンはありますか?

みらスポ プレミアム WA恵比寿教室では年間42回のレッスンとなります。月に3～4回レッスンを実施していきます。祝日は原則お休みとなります。

コーチの変更ありますか?

コーチは年間を通しての担任制となり原則変更はございません。諸事情により、限定的にコーチが変わる場合もございます。

月会費等の支払い方法は?

お手持ちの金融機関の口座を株式会社ウイズダムアカデミーに登録いただき、ウイズダムアカデミーより引き落としさせていただきます。

体験申込・入会方法は?

直接、WA恵比寿校にお問い合わせをお願いいたします。

運営会社はどのような会社ですか?

東京都大田区に3教室ある、運動スクールみらスポにプログラム提供をおこなっている、株式会社みらいつむぎLabが運営会社となります。詳細は右のプログラム詳細はコチラからご確認ください。

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ずることができます。

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

