

運動が“好き”になる!“上手”になる!



みらスポ 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。



入会 キャンペーン

6/30 (金)まで

カラダ 楽しく動かそう!

特典

指定Tシャツ 通常2,000円(税抜) プレゼント!



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。

※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させていただいた後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。

定員制
お早め!
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

1クラス6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》 4歳～小学生
《定員》 6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:5,000円+税 / スポーツ安全保険:800円(年間) / 指定Tシャツ:2,000円+税

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	4歳～小学1年生	土	14:10～15:10
	小学1・2年生		15:15～16:15
	小学2年生以上		16:20～17:20
久が原	4歳～小学1年生	日	13:30～14:30
	小学1・2年生		14:35～15:35
	小学2年生以上		15:40～16:40

久が原教室 大田区南久が原2-16-18 東調布第三小学校前
武蔵新田教室 矢口1-4-4 イワキビル2F 環八沿いカケヤス近く

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。

【入会時のお持物と準備いただきたいもの】

- ① LINE登録
みらスポ公式LINEに登録いただき、必要事項を入力し、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。
- ② 入会申し込み書
体験会時に配布する入会申込書の太枠内(4箇所)にご記入の上お持ちください。
- ③ 口座振替依頼書
体験会時に配布した口座振替依頼書&届出印
上記記入例を参考に必要事項の記載いただき銀行印をお持ちください
- ④ 指定Tシャツのサイズ
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。
- ⑤ 書類内容の確認
体験会時に配布する要項・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。

LINE 公式アカウント @531aldee

