

BGキッズ体操教室（木曜日開催）

自分に合ったクラスから初め、マット運動・跳び箱・鉄棒等の練習や
バク転や前方転回（ハンドスプリング）も習得してみよう！！
体操が苦手な方でも、安心してご参加ください。みんなで楽しく体操しよう♪

日程（木曜日）

1月9日、16日、23日、30日
2月6日、13日、20日、27日
3月6日、13日

幸手市B&G海洋センター 体育館

参加費：全10回 6,000円/保険代含む
※自己都合による返金は出来ません。

持ち物 運動のできる服装、靴下（室内履き不要）、汗拭きタオル、飲料

講師

きくち まさみつ
菊池 正源

「身体を動かすことで、心身ともに健全な身体へ」
幼児期の体操運動は脳や心を育て、筋肉をはじめ全身の筋肉の発達に良いと
言われています。懸垂運動・跳躍運動・支持運動の3つの運動を軸に、
子供達の「できないを、できる！」ようにし「できないことができた」を目指します。

出身中学校
幸手市立西中学校

競技経歴
全日本学生新体操選手権4連覇
全日本新体操選手権3連覇

資格
子育て脳機能アドバイザー
幼児体育指導者検定1級
運動遊び実践アシスタント

パフォーマー経歴
映画「FLYING BODIES a Hiroyuki Nagano Nonfiction Film」出演
SASUKE2015 ファーストステージクリア
TUBE30th Summer感謝熱烈YEAR!!!他

クラス・参加対象・時間（50分間）・定員・内容

①幼児クラス（年中・年長） 16:00~17:00 15人

幼児期に重要な基礎運動「掘む・支える・跳ねる」といった簡単に出来る
動作から始めていきます♪
体操を楽しんでもらえるように、全身を使って遊びながら、
子供達の運動機能、柔軟性を伸ばしましょう！



②初級クラス（小学1年生~6年生） 17:00~18:00 15人

体操の基礎から学び、マット運動~鉄棒まで、さまざまな技を習得しよう！

- ・マット運動（前転・後転等の基礎的な技から入り、側転習得）
- ・跳び箱（開脚跳び8段習得）
- ・鉄棒（逆上がり習得）



③中・上級クラス（小学1年生~6年生/条件に該当する方） 18:00~19:00 15人

ハンドスプリング等、より高度な技の習得を目指そう！

★条件★

下記の条件が全てできること！

- ・マット運動（壁倒立・ブリッジ・側転が1人で綺麗にできること）
- ・跳び箱（開脚跳びが6段跳べること）
- ・鉄棒（肘を曲げた状態で10秒以上ぶら下がりができること）
- ・鉄棒（つばめから前回り降りができること）



BGキッズ体操教室 参加申込書 (下記項目をご記入ください)			
申込日	令和 年 月 日		
クラス	クラス	ご希望のクラスに○をつけてね	
	①幼児クラス(年中・年長)/16:00~17:00		
	②初級クラス(小学1年生-6年生)/17:00~18:00		
	③中・上級クラス(小学1年生-6年生☆条件ができること)/18:00~19:00		
氏名	ふりがな	幼児	小学生
	男・女	年中・年長	年生
住所	〒		
電話番号	緊急時に連絡のとれる番号を記入		
保護者氏名	ふりがな		
※参加者1人につき、申込書1枚にてお申込み下さい。			

申込み方法

B&G海洋センター受付窓口にて申込み ※申込時に教室参加費のお支払い

申込開始日

令和6年12月15日(日) 9時~(先着順)

※定員になり次第、幸手総合公園HPへ掲載します

※12/15のみ、玄関前のレーンへ順番にお並び下さい。

9時になりましたら並んでいる順番にて申込受付を開始します。

★バク転チャレンジへ申込の方も同じレーンにてお並びとなります。

お知らせ

BGキッズ体操教室、月曜日開催もございます♪(月曜日の申込は12/8~)

【注意事項】※下記の注意事項をお読みの上、ご署名をお願いいたします。

※医師により運動制限をされている方のご参加はご遠慮下さい。

※ご記入された個人情報は事故緊急時及びお知らせ等のご連絡以外、使用いたしません。

※参加申し込み後、自己都合による返金は出来ません。

※体調は自己管理となります。不安のある方は医師の診断及び許可を得てからご参加下さい。

※主催者側で教室保険に加入しますが、万一の事故・怪我等については応急処置を除き、

責任を負いませんので十分注意して下さい。

※教室中、教室風景として写真を撮らせて頂き、広報誌やSNS等に掲載する場合があります。

令和 年 月 日
署名

教室の様子やお知らせをチェックしてね♪

主催：シンコースポーツ株式会社

後援：幸手市教育委員会

問合せ：幸手市B&G海洋センター

TEL：0480-48-0220

