

# 2025 セレクト GYM

セレクトGYMを今年も開催します！1コマからの受講も可能♪  
サーキットやボールで遊んだり、種目の特訓コースもあります！  
今年最後楽しかった！できた！の思い出を増やしませんか？たくさんの参加お待ちしております！  
さらに今回は走り方やアインスイーリの指導者が教えてくれる特訓コースもあります！  
この機会を見逃すな！！

## ☆時間割・各コース定員☆

|       | 25日（木）                   |                                       |                                             |       | 26日（金）                   |                                                    |                 |
|-------|--------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|-------|--------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| 10:00 | わくわくTP<br>サーキット<br>定員１５名 | 選手クラスの先生が教える体操競技の器具体験<br>男子編<br>定員10名 | 藤林先生が教える走り方！<br>Super acceleration<br>定員１０名 | 10:00 | わくわくTP<br>サーキット<br>定員１５名 | 日本代表コーチ（藤林）が教えるトレーニング<br>～アクロバット技～<br>女子編<br>定員15名 | 逆上がり特訓<br>定員10名 |
|       |                          |                                       |                                             |       |                          |                                                    |                 |
| 10:50 |                          |                                       |                                             | 10:50 |                          |                                                    |                 |
| 11:00 | とび箱特訓<br>定員１５名           | マット＆鉄棒<br>定員１５名                       | 藤林先生が教える<br>体幹トレーニング<br>&柔軟<br>定員１０名        | 11:00 | ころころ<br>ボール広場<br>定員１０名   |                                                    | とび箱特訓<br>定員１５名  |
|       |                          |                                       |                                             |       |                          |                                                    |                 |
| 11:50 |                          |                                       |                                             | 11:50 |                          |                                                    |                 |
|       |                          |                                       |                                             |       |                          |                                                    |                 |
| 13:00 | 逆上がり特訓<br>定員10名          | プライベート<br>レッスン<br>定員1名                |                                             | 13:00 | バク転<br>チャレンジ<br>定員１５名    | プライベート<br>レッスン<br>定員1名                             |                 |
|       |                          |                                       |                                             |       |                          |                                                    |                 |
| 13:50 |                          |                                       |                                             | 13:50 |                          |                                                    |                 |
| 14:00 | プライベート<br>レッスン<br>定員１名   | バク転<br>チャレンジ<br>定員１５名                 |                                             | 14:00 | プライベート<br>レッスン<br>定員１名   | プライベート<br>レッスン<br>定員1名                             |                 |
|       |                          |                                       |                                             |       |                          |                                                    |                 |
| 14:50 |                          |                                       |                                             | 14:50 |                          |                                                    |                 |

料金：1時間コース¥2,200- 2時間コース¥3,300- フライベートレッスン¥5,500-



受付開始：2025年11月24日(月)12:00～ ご予約は専用フォーム（QRコード又はHPのリンク）より

※お電話やLINEでのご予約はできませんので、ご注意ください。

※フォーム予約から1週間以内に窓口でご入金下さい。ご入金がない場合には、次の方に権利が移りますのでご了承下さい。

※各クラス定員になり次第、締め切らせて頂きます。人気コースのご予約はお早めに！！

キャンセル規定：キャンセル規定に基づき返金させて頂きます。

※4日前以上100%返金・3日前50%返金・前々日以降：返金なし

### わくわくTP サーキット

大人気！エアートランポリンを使って走ったり跳んだり！楽しく運動していただけるコースです。  
冬の寒さも吹き飛ばせ！

対象：2歳～年長児

### 藤林先生が教える走り方！

Super acceleration

足が速くなりたい！もっと速くなりたい！

速くなるための練習やトレーニングを

いっぱい教えます！

対象：小学生以上

### 選手クラスの先生が教える

体操競技の器具体験

男子編

男子エリート指導者が教える器具の体験コース

です。オリンピックで使う器具の使い方や

アインスイーリがどんな練習をしているのか

体験できます。

対象：小学生以上

### とび箱特訓

跳び箱に特化したコースです。

得意な方、苦手な方どちらも大歓迎！

対象：年長児以上

### マット＆鉄棒

マットと鉄棒の2種目を

練習できるコースです。

対象：年中児以上

### バク転チャレンジ

バク転をやりたい！まだ練習中！

の方に向けたコースです。

対象：年長児以上

※壁倒立が出来る者

### ころころボール広場

ボールを使って楽しく運動！

投げたり転がしたり出来るかな？

対象：2歳～年中児

### 日本代表コーチ（藤林）

が教えるトレーニング

～アクロバット技～

女子編

女子エーリの指導者であり、日本代表コーチの

経歴を持つ藤林先生が技を出来るようにするた

めのトレーニングや練習方法を教えてくれます。

対象：小学生以上

### 逆上がり特訓

逆上がりを集中的に練習できるコース

です。この機会に目指せグリア！

対象：年中児以上

### プライベートレッスン

アインスの先生を独り占め！

ご希望に応じた練習をしていきます。

対象：年中児以上

### 藤林先生が教える

体幹トレーニング＆柔軟

力強くなやかな身体をつくるための方法を

実際に行いながらご紹介します！

対象：小学生以上

## 一般の方限定特典！

## 参加していただいた方に限り！

## 無料体験チケットをプレゼント！！

### ※使用期限

### 1月8日～1月31日まで

## 申込みはフォームから！