

2026 夏休み

SPOTレッスン

自由が丘校

クラスNo.	日時	クラス名	内容	カリキュラム	対象(定員)	料金	持ち物
1	7/24(金) 10:00-10:50	夏休み無料体験会	運動がもっと好きになる!	準備運動・マット運動・鉄棒・跳び箱・運動あそび	年少・年中	無料	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル
2	7/24(金) 11:10-12:00	夏休み無料体験会	運動がもっと好きになる!	準備運動・マット運動・鉄棒・跳び箱・運動あそび	年長～6年生	無料	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル
3	8/5(水) 10:00-10:50	鉄棒基礎	鉄棒の基礎を学ぼう! ※両方参加で 間20分間宿題タイム	逆上がり・前回り・回転感覚・体幹・懸垂力	小学生 (4名)	片方参加 【会員様】 3,300円(税込) 【非会員様】 4,400円(税込)	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル ・宿題
4	8/5(水) 11:10-12:00	跳び箱基礎	跳び箱の基礎を学ぼう! ※両方参加で 間20分間宿題タイム	【跳び箱 3～5段】 開脚跳び・腕支持・体の使い方	小学生 (4名)	両方参加 【会員様】 5,500円(税込) 【非会員様】 6,600円(税込)	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル ・宿題
5	8/6(木) 10:00-10:50	鉄棒発展	さらに鉄棒を学ぼう! ※両方参加で 間20分間宿題タイム	逆上がり・空中逆上がり・空中前回り・回転感覚・体幹・懸垂力	小学生 (4名)	片方参加 【会員様】 3,300円(税込) 【非会員様】 4,400円(税込)	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル ・宿題
6	8/6(木) 11:10-12:00	跳び箱発展	さらに跳び箱を学ぼう! ※両方参加で 間20分間宿題タイム	【跳び箱 6段以上】 台上前転・閉脚跳び・腕支持・体の使い方	小学生 (4名)	両方参加 【会員様】 5,500円(税込) 【非会員様】 6,600円(税込)	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル ・宿題
7	8/21(金) 10:00-10:50	夏休み無料体験会	運動がもっと好きになる!	準備運動・マット運動・鉄棒・跳び箱・運動あそび	年少・年中	無料	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル
8	8/21(金) 11:10-12:00	夏休み無料体験会	運動がもっと好きになる!	準備運動・マット運動・鉄棒・跳び箱・運動あそび	年長～6年生	無料	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル
9	7月～8月 (夏休み期間) 日時は応相談 となります	個人レッスン	さらに上のレベルへ!	苦手種目の克服・得意種目を伸ばす・受験体操対策	年少～6年生	通常11,000円 ↓ 夏休み割引 【会員様】 6,600円(税込) ／60分	・水分補給ドリンク ・汗拭きタオル