



CUPS西宮北口 冬休み・新春スペシャル2Weeks開催

CUPS生ではない方の申込フォーム
<https://www2.up-edu.com/cups/forms/enter/winter01-nishinomiyaakitaguchi>

CUPS生の申込 (LINE)
<https://page.line.me/xat.0000157290.sfg>

トランポリン
 初めての方もご安心ください。色々な技があるので、お子さまのレベルに合わせて丁寧に指導します。

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
12月22日(木)	TP22-1	楽しく跳ねよう!	年少	14:20-15:05	6名
	TP22-2	どんだん練習 跳び納め	年中~ 小・中学生	15:20-16:20	8名
	TP22-3			16:35-17:35	8名
12月23日(金)	TP23-1	どんだん練習 跳び納め	年中~ 小・中学生	15:45-16:45	8名
	TP23-2			17:00-18:00	8名
12月24日(土)	TP24-1	楽しく跳ねよう!	年少	9:00-9:45	6名
	TP24-2	どんだん練習 跳び納め	年中~ 小・中学生	10:00-11:00	8名
	TP24-3			11:15-12:15	
	TP24-4	宙返りにチャレンジ! ※	小・中学生	13:30-14:30	8名
12月26日(月)	TP26-1	どんだん練習 跳び納め	年中~ 小・中学生	9:00-10:00	8名
	TP26-2			10:15-11:15	
	TP26-3			11:30-12:30	
12月27日(火)	TP27-1	どんだん練習 跳び納め	年中~ 小・中学生	9:00-10:00	8名
	TP27-2			10:15-11:15	
	TP27-3			11:30-12:30	
	TP27-4	宙返りにチャレンジ! ※	小・中学生	13:45-14:45	8名
12月28日(水)	TP28-1	どんだん練習 跳び納め	年中~ 小・中学生	9:30-10:30	8名
	TP28-2			10:45-11:45	
1月4日(水)	TP4-1	どんだん練習 新年初跳び	年中~ 小・中学生	11:00-12:00	8名
	TP4-2			12:15-13:15	
1月5日(木)	TP5-1	どんだん練習 新年初跳び	年中~ 小・中学生	11:00-12:00	8名
	TP5-2			12:15-13:15	
1月6日(金)	TP6-1	どんだん練習 新年初跳び	年中~ 小・中学生	11:00-12:00	8名
	TP6-2			12:15-13:15	

※宙返りにチャレンジを検討される場合、コーチにご相談ください。受講目安:2級ができるくらい。

新春お年玉イベント 年明けはCUPSから運動スタート! 体を動かした後はお楽しみビンゴ大会を行います。豪華景品をご用意してお待ちしています。

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
1月4日(水)	E4-1	新春お年玉イベント	3歳~小学生	9:30-10:30	30名
1月5日(木)	E5-1	新春お年玉イベント	3歳~小学生	9:30-10:30	

Parent's 英会話 日常会話をテーマに英語を楽しく学びましょう! 保護者対象の大人のクラスです。ヨガとピラティスも取り入れ楽しく身体も動かしやすい!

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
1月4日(水)	P4-1	Parent's 英会話	大人	13:00-14:10	6名

kodomoFit 体操
 たくさん練習して自信をつけていきましょう! 各日程で主に取り組み内容をあげています。苦手克服、得意を伸ばそう!

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
12月22日(木)	体22-1	サーキット運動/鉄棒	3~4歳	14:20~15:05	6名
	体22-2	鉄棒/跳び箱 基礎	年中~小学生	15:20-16:20	8名
	体22-3	鉄棒/跳び箱 応用		16:35-17:35	
12月23日(金)	体23-1	鉄棒 基礎 (前回り、足抜き回りなど)	年中~小学生	15:45-16:45	8名
	体23-2	跳び箱 (開脚跳び特訓)		17:00-18:00	
12月24日(土)	体24-1	サーキット運動/跳び箱	3~4歳	9:00-9:45	6名
	体24-2	跳び箱 (台上前転、開脚跳び)	年中~小学生	10:00-11:00	8名
	体24-3	鉄棒 応用 (逆上がり、空中逆上がりなど)		11:15-12:15	
	体24-4	跳び箱 (開脚跳び特訓)		13:30-14:30	
12月26日(月)	体26-1	鉄棒 基礎 (前回り、足抜き回りなど)	年中~小学生	9:00-10:00	8名
	体26-2	跳び箱 (開脚跳び特訓)		10:15-11:15	
	体26-3	鉄棒 応用 (逆上がり、空中逆上がりなど)		11:30-12:30	
12月27日(火)	体27-1	鉄棒 応用 (逆上がり、空中逆上がりなど)	年中~小学生	9:00-10:00	8名
	体27-2	跳び箱 (開脚跳び特訓)		10:15-11:15	
	体27-3	マット運動 (前転、後転特訓)		11:30-12:30	
	体27-4	マット運動 (倒立・側転に挑戦)		13:45-14:45	
12月28日(水)	体28-1	鉄棒 基礎 (前回り、足抜き回りなど)	年中~小学生	9:30-10:30	8名
	体28-2	跳び箱 (開脚跳び特訓)		10:45-11:45	
1月4日(水)	体4-1	鉄棒/跳び箱 基礎	年中~小学生	11:00-12:00	8名
1月5日(木)	体5-1	鉄棒/跳び箱 応用	年中~小学生	11:00-12:00	8名

ボールコントロール 体の様々なところを使って1回りフティング、ドリブル、キャッチボール、ボールを使ったチームゲーム等を行います。空間認知能力を身につけます。

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
12月25日(日)	B25-1	ボールコントロール	小学生	13:45-14:45	8名

初めての空手道 このクラスでは日本の武道である空手を通して、基本動作や礼儀などを学びます。一緒に体を動かしながら心も身体も鍛えましょう!

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
12月24日(土)	K24-1	初めての空手道	小学生	13:30-14:30	8名
12月26日(月)	K26-1	初めての空手道	小学生	9:00-10:00	8名

初めての合気道 ちょっとした護身術を知っておくと有益です。基本から学びますので初心者の方も安心してご参加ください。

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
12月25日(日)	I25-1	護身術入門	大人	9:30-10:30	8名
	I25-2	護身術入門	小学生	10:45-11:45	
12月26日(月)	I26-1	護身術入門	小学生	10:15-11:15	8名

**英語×体操
Geekids**
 クリスマスに関連する単語を学びます。ビンゴや言葉探しなどを楽しみます。またGymタイムでは色々な運動に挑戦します!

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
12月22日(木)	G22-1	Christmas 親子	生後20~36ヶ月	14:15-15:05	10名
	G22-2	Christmas レッスン	3~5歳	15:20-16:15	
	G22-3	Christmas レッスン	6~9歳	16:30-17:30	
12月23日(金)	G23-1	Christmas 親子	生後20~36ヶ月	14:15-15:05	10名
	G23-2	Christmas レッスン	3~5歳	15:20-16:15	
	G23-3	Christmas レッスン	6~9歳	16:30-17:30	
12月24日(土)	G24-1	Christmas 親子	生後20~36ヶ月	9:00-9:50	10名
	G24-2	Christmas レッスン	3~5歳	10:05-11:00	
	G24-3	Christmas レッスン	6~9歳	11:15-12:15	
12月27日(火)	G27-1	Christmas 親子	生後20~36ヶ月	9:10-10:00	10名
	G27-2	Christmas レッスン	3~5歳	10:15-11:10	
12月28日(水)	G28-1	Christmas 親子	生後20~36ヶ月	9:40-10:30	10名
	G28-2	Christmas レッスン	6~9歳	10:45-11:45	

パーソナルトレーニング(マンツーマン) ご希望に添った内容で指導をいたします。苦手克服、得意を更に伸ばしたいなど。下記の日程以外でご希望の方はご相談ください。

日程	記号	コース名	対象	時間	定員
12月22日(木)	M22-1	トランポリン	年長~小学生	17:45-18:45	2枠
	M22-2	学校体育		17:45-18:45	1枠
12月24日(土)	M24-1	トランポリン	年長~小学生	14:45-15:45	2枠
	M24-2	学校体育		14:45-15:45	1枠
12月27日(火)	M27-1	トランポリン	年長~小学生	15:00-16:00	1枠
	M27-2	学校体育		15:00-16:00	1枠

パーソナルトレーニング以外は、セット受講がお得!

冬休み新春スペシャル2Weeks 料金表(税込)		
講座数	CUPS生	一般生
1講座	2,000円	2,500円
2講座セット	3,500円	4,500円
3講座セット	4,500円	6,000円
4講座以降加算 (最大10講座まで)	+1,000円	+1,500円
パーソナルトレーニング	6,600円	7,600円

スポーツクラブCUPS LINE公式アカウント

