SORA SPORTS

赤ちゃんからシニアまで通える

体操クラブ

SORA SPORTS
新規会員募集!!

短期教室開催！参加者募集！

SORA SPORTS（ソラスポーツ）

2日間限定の短期教室を開催！

夏休み短期体操教室スケジュール

	8/19（金）	8/20（土）
9:00~9:45	児童コース	児童コース
10:10~10:55	2.3歳コース	2.3歳コース
11:30~12:15	幼児コース	幼児コース
12:30~14:00	子ども食堂（弁当）	子ども食堂（弁当）
14:00~14:30	トランポリン	ICT

参加特典
入会金無料

費　用

体操コース　参加費：3500円（2日間）

トランポリン/ICT　1500円　子ども食堂　無料

お申し込みはコチラ

夏休み限定

SUMMER SCHOOL 参加者募集中！

体操＋学習（宿題）＋@

夏休み限定の2時間のSUMMER SCHOOL！
体操と学習を合わせた小学生向けのプログラムです。

お申し込みはコチラ

開催日時
2022. 7/21~8/26

開催時間
平日 10:00~12:00
13:00~15:00

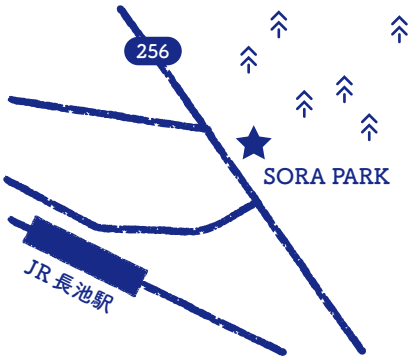
費　用
1日/2,200円（事前予約制）
通い放題/17600円（1日1コマまで）

ご連絡先

〒610-0111
京都府城陽市富野北角36-6

050-5050-2293
（AIによる自動応答）

sora.info@soragroups.com



ホームページ
https://www.soragroups.com/sorasports

Instagram
https://www.instagram.com/sorasports2022/

体操教室

レッスン名	対 象	特　徴
親子体操クラス	歩き出し ~	体を思いっきり動かして遊ぶ楽しさをわが子に。 跳び箱やトランポリンなどのサーキット遊びを親子で楽しみます。
2・3 歳 体操クラス	2 歳 ~ 年少	初めての親離れ。友達とも一緒に運動遊びができるようになることを目標に、 色々な手具・器具を使い発育・発達の基礎を作ります。
幼児体操クラス	年中・長	各種器具を使ったサーキットコースを冒険に見立てチャレンジ精神や意欲を引き出します。 体操の基礎技術に加え、挨拶やルール・マナー指導も行い、競争心・協調性なども同時に養います。
児童体操クラス	小 1~ 小 3	マット・跳び箱・鉄棒を中心に個々の能力に応じ、着実な基礎技術の習得を目指します。 能力に応じ、より高度な技術習得にも挑戦します。
大人気!! プライベート レッスン	応相談	個々の能力・要望に応じたマンツーマン形式のレッスン。 逆上がりが出来る様になりたい！バク転が出来る様になりたい！など気兼ねなくご相談下さい。
ビジョン トレーニング	年長 ~	スポーツ選手のパフォーマンス向上にも使われるビジョントレーニングは、 脳と体を連動させるトレーニング。「見る力」を育て、お子様の発達の土台を作ります。

保育・学童クラス

レッスン名	対 象	特　徴
スポーツ保育クラス	1.7 歳 ~	体操やダンスなどのスポーツに、お製作や音楽等を組み合わせた 2 時間のスポーツ + 保育プログラムです。 お子さまそれぞれの成長・発達段階に応じた丁寧な保育に好評を頂いております。
学童クラス	小 1~ 小 3	スポーツも大事。勉強も大事。体操やプログラミングを学べる ICT レッスンを取り入れた未来の学童。 先進的なプログラムで、彩り豊かな放課後を友達と楽しく過ごせます。

大人向け

レッスン名	対 象	特　徴
エクササイズ （骨盤メンテナンス）	成人 ~ （お子様連れ OK）	身体の要となる骨盤を中心に、全身を調整します。 骨盤底筋をコントロールし、骨盤本来の動きをスムーズにしていきます。 冷え性・尿もれ・PMS（月経前症候群）・生理痛の方におすすめです。"
エクササイズ （ピラティス）	成人 ~	インナーマッスル（体の深い部分の筋肉）や体幹を鍛えるエクササイズです。 不調の原因にもなる、体のクセや姿勢のゆがみを整え、バランスの取れた体づくりを目指します。
健康体操 （チェアエクササイズ）	成人 ~	イスに座って、音楽に乗りながら体を動かします。 ストレッチや自体重を使った簡単な筋トレで、体力向上を目指します。
健康体操 （体スッキリ）	成人 ~	リズム運動やセルフケアを行い、リンパの流れ・血流を促します。 肩こり・首こり・腰痛等の予防改善に期待出来ます。

SORA SPORTS　JOYO　2022 年間レッスンジュール

	月 曜		火 曜	水 曜		木 曜		金 曜	水 曜	日 曜
10：00		スポーツ保育 (1.7 歳~) 10:00-12:00				健康体操 (スッキリ) 10:30-11:20			児童体操 (小 1-3) 10:00-10:50	
11：00						エクササイズ (ピラティス) 11:30-12:20			年少体操 (年少のみ) 11:00-11:50	子ども 食堂
12：00										
13：00						親子体操 (歩き出し) 13:30-14:20			幼児 体操クラス 13:00-13:50	
14：00	エクササイズ (骨盤) 14:30-15:20		休館日	スポーツ保育 (1.7 歳~) 14:30-16:20		スポーツ保育 (1.7 歳~) 14:30-16:20			プライベート レッスン 14:00-14:50	ICT
15：00	健康体操 (チェア) 15:30-16:20			2・3 歳 体操クラス 15:30-16:20		2・3 歳 体操クラス 15:30-16:20				休館日
16：00	ビジョン トレーニング 16:30-17:20	学童 (小 1-3) 15:55-18:30		幼児 体操クラス 16:30-17:20		児童体操 (小 1-3) 16:30-17:20		幼児 体操クラス 16:30-17:20		
17：00	児童体操 (小 1-3) 17:30-18:20			児童体操 (小 1-3) 17:30-18:20				児童体操 (小 1-3) 17:30-18:20		
18：00	プライベート レッスン 18:30-19:20	ICT		プライベート レッスン 18:30-19:20		プライベート レッスン 18:30-19:20	ICT	ICT		
19：00										