

2023 レッスンスケジュール (SORASPORTS / スポーツアスリート学園：城陽校)

	月	火	水	木	金	土
9:00						プライベート 9:20~9:50
9:30						アスリート学園 9:30~11:30
10:00	アスリート学園 10:00~11:50	アスリート学園 10:00~14:00	アスリート学園 10:00~11:50	エクササイズ 10:00~10:50 成人向け	アスリート学園 10:00~14:00	初級・中級 10:00~10:50 小1~小4
10:30	SUNNY クラス	SUN クラス	SUNNY クラス		SUN クラス	MOON クラス
11:00	1.7歳~	年年少~	1.7歳~	エクササイズ 11:00~11:50 成人向け	年年少~	リトル 10:55~11:45 年年少~年少
11:30						リトル 12:00~12:50 年年少~年少
12:00						幼児 13:00~13:50 年中・年長
12:30						アスリート学園 13:00~14:50
13:00						SUNNY クラス
13:30			アスリート学園 13:30~15:20	親子体操 13:30~14:20 歩き出し~		プライベート 14:00~14:50
14:00			SUNNY クラス			アスリート学園 14:30~17:20
14:30		アスリート学園 14:30~16:20	アスリート学園 14:30~17:20	アスリート学園 14:30~16:20	アスリート学園 14:30~17:20	STAR クラス
15:00		SUNNY クラス	年年少~ ※順次開講	SUNNY クラス	STAR クラス	プライベート 15:00~15:50
15:30	幼児 15:30~16:20 年中・年長 ※順次開講	幼児 15:30~16:20 年中・年長	リトル 15:30~16:20 2歳~年少	リトル 15:30~16:20 2歳~年少	年中~ ※選抜者限定 ※内部試験有	プライベート 16:00~16:30
16:00	アスリート学園	年中~ ※選抜者限定 ※内部試験有	アスリート学園 16:00~18:30	年中~	年中~ ※選抜者限定 ※内部試験有	子ども食堂 居場所作り 各種講習会利用 団体利用 etc
16:30	初級 16:30~17:20 年長~小4	ビジョン 16:30~17:20 年中~	初級 16:30~17:20 年長~小4	初級・中級 16:30~17:20 年長~小4	幼児 16:30~17:20 年中・年長	
16:30	16:00~19:00				MOON クラス	
17:00	MOON クラス		MOON クラス		HERO 17:30~19:30	
17:30	小1~小4		小1~小4		年長~ ※選抜者限定 ※内部試験有	
17:30	中級 17:30~18:20 年長~小4		中級 17:30~18:20 年長~小4	幼児 17:30~18:20 年中・年長		
18:00	16:00~16:30			プライベート 18:30~19:30		
18:30	18:30~19:00 のいずれかは任意選択					
19:00						
19:30						

※都合により変更になる場合があります。

クラス案内

■ 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めます。
リトルクラス	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。
初級クラス	年長～小4	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。
中級クラス	年長～小4	マット・跳び箱・鉄棒の基礎技術をベースに高度な技術習得と正確な技術習得を目指します。能力に応じ、より高度な技術習得にも挑戦します。
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。逆上がりができる様になりたい！バク転ができる様になりたい！など気兼ねなくご相談下さい。
ビジョントレーニング	年中～	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。
HEROクラス	選抜者限定	将来的に選手コースを目指す方や更なるレベルアップを目指す方向けのプレミアクラス。一般向けの体操イベント出場や発表会出場を目指します。学校体育をベースとした児童コース（50分）に体操競技の専門的基礎トレーニングを組み込んだ2時間のクラスで通常の一般コースより高度な技術トレーニング、礼儀作法の習得に取り組みます。受講には内部テスト合格者かつコーチ推薦者のみが参加できるクラスです。

■ 成人向け

レッスン名	対象	特徴
エクササイズ	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。



■ スポーツアスリート学園

レッスン名	対象	特徴
SUNNY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+学習プログラムです。短時間から始められるので、初めて親離れをされるお子様の安心です。
SUNクラス	年年少～	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4時間のスポーツ+学習プログラムです。お子さまそれぞれの成長・発達段階に応じたプログラムに好評を頂いております。
STARクラス	年中～	体操・学習・ICT（プログラミング）レッスンがセットの上級クラス。内部選抜合格者のみが参加出来るクラスで11月に開催が予定される京都GYMカーニバル出場を目指します（別途参加費がかかります）
MOONクラス	小1～小4	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小学生向けのプログラム。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。



■ 子育て支援事業（NPO法人Sports Kids Stationが運営）

レッスン名	対象	特徴
きずな子ども食堂	どなたでも参加可能	食事や交流・各種体験活動を通じ、お子様や保護者様のやすらげる居場所となる事を目指しています。宿題の場やICT機器を使った学習、食事づくり、後片付けのお手伝いなど生活能力を向上させる取り組みも行っています。
きずな広場	主に小学生	きずな広場は、子どもと保護者が気軽に集い、交流し、学ぶことができる第3の居場所。主にひとり親家庭の方々を広く受け入れ、スポーツや学習・ICT（プログラミング等）、各種体験活動、心の安定や、学習・生活習慣の確立を目指し「やってみたいが日常になる 親と子が安心できる居場所」をコンセプトに運営しております。
ベビーマッサージ	生後2ヶ月～	赤ちゃんの心と体を育むママやパパとの最高のコミュニケーションです。赤ちゃんの肌を優しく撫でてあげることで、幸せホルモンが分泌され、夜泣きの心配も軽減でき、便秘解消、心身の発達を促す効果もあります。是非、赤ちゃんに優しい刺激で「大好き」を伝えませんか？
子育てふれあい体操	歩き出し～	体を思いっきり動かして遊ぶ親子のふれあいを楽しむ時間です。跳び箱やトランポリンなどのサーキット遊びに加え、保育士との手遊びや絵本読みも好評です。

