



# グリーン体操クラブ



## 体育の個別指導

### Version 3.0!!

# 體～からだ～パワーアップ教室

苦手克服！技術の上達！種目体験！運動不足解消とストレス発散！  
情緒の安定！個別指導で子ども達の元気と笑顔を守り育てます！！

グリーン体操クラブスタジオでの指導だけでなく、お家へ訪問、  
近所の公園、体育施設、どこでも出張承ります！

**主な指導内容>>鉄棒(前回りおり・逆上がり)！ 跳び箱(跳び越し)！**



**マット(いろんな技をきれいに)！ 縄跳び(いろんな跳び方)**

**大縄跳び(8の字跳び)！ ボール(投げ方、キャッチボール)！**

**シーズンスポーツ(水泳、スキー)！**



## ライフキネティック®

ドイツ発祥、プロスポーツや学校で導入されている  
体・目・認知機能向上の為の運動プログラムを実施  
スポーツパフォーマンス・集中力・学習能力・適応力・  
ストレス耐性能力を培います。

公認パーソナルトレーナーが指導いたします。

詳しくは **ライフキネティック®** で検索

### □指導料

全プログラム、10分 1,500円(税込)

例>30分指導希望の場合…4,500円(税込)

1時間指導希望の場合…9,000円(税込)

★指導員の交通費込み。指導員の移動、指導前後の話しは、指導時間に  
含めません。※スタジオでの実施の場合は10分で1,200円(税込)！

### ◇申込み方法

グリーン体操クラブ(0258-92-6345)に直接電話で申込みください。

※希望する指導内容、日にち、指導時間(10分単位で指定)、会場をお伝えください。(ご相談で決定いたします。)

※指導日前日までに担当する指導員から連絡がいきますので、なんでもご相談ください。

※安全安心を最優先に個々の目標に合わせてご指導いたします。

- 怪我には十分注意して指導を行いますが、万が一に備えて各自で傷害保険の加入をお勧めします。
- 指導員の過失により、事故・怪我が生じた場合は適切な処置を行い、当方で治療費の保証をいたします。
- 当方による傷害保険の加入はいたしませんので予めご了承ください。



### ◇その他

□好きなプログラムを個人または少人数(3人まで)で受講できます。

□レッスン料(現金)はレッスン終了後、指導員にお渡しください。

身体的、精神的なハンディキャップをお持ちの  
お子様へ体育指導を通じた支援も行います。  
是非、ご相談ください。

その他、ご質問等ありましたら問合せください。

### 施設マップ



幼児・児童の為のスポーツクラブ

## グリーン体操クラブ

(有限会社)スポーツ推進センター  
〒949-5412 新潟県長岡市朝日 677-1  
TEL(0258)92-6345 Fax(0258)92-6371

URL <http://www.green-club.net>

E-mail [info@green.net](mailto:info@green.net)