



1クール（2カ月制）の通いやすいバク転教室です！

- ・1クールで6回受講。（例）6月・7月の土曜クラス → 6/7、14、21、28、7/5、12、19、26より6回受講できます。
- ・1クールで6回受講された場合は、同クール内の7回目、8回目を1回につき1,650円（税込）で追加受講もできます。

西武ジュニアスクール バク転教室（6月・7月）	
金曜クラス	土曜クラス
19:00～19:50	18:00～18:50
定員 6名	定員 6名
【対象】 小学生、中学生	
【月会費】 7,700円（税込）	
※1クール（6回）	15,400円（税込）
※追加受講（1回）	1,650円（税込）

練習技（レベルに合わせて指導します）		
バク転系	回転系	倒立系
・ロングダート → ジャンプ	・前転（開脚・伸膝）	・背倒立
・バク転（ソフトマット）	・後転（開脚・伸膝）	・カエル倒立
・バク転（補助付き）	・飛び込み前転	・壁倒立 → 手踏み
・バク転	・ホップ → 側転	・ブリッジ（前方・後方）
・バク転連続	・片手側転	・倒立前転 → 後転倒立
・バク宙（ソフトマット）	・側宙	・倒立歩行 → 倒立静止
・バク宙（補助付き）	・ネックスプリング	・三転倒立で伸肘倒立
・バク宙	・ヘッドスプリング	・伸肘倒立（開脚・閉脚）
・ロン → バク	・ハンドスプリング	・浮き腰 → 伸肘倒立
・ロン → バク → バク	・転宙	・（L、V）シット → 倒立
・ロン → バク → 宙	・前宙	・片手倒立

5/2（金）12:00より電話にて入会予約受付開始♪

< 各種手続き >

- 【休会】 前月最終営業日までのお手続きで休会とする。 ※休会料（1ヵ月）1,100円（税込）
- 【退会】 当月最終営業日までのお手続きで退会とする。 ※クールの1ヵ月目で退会の場合、3回までを月会費内とする。

★ 5月特別体験会開催★

曜日	開催日	時間	対象	定員	体験料
金	5/2	19:00～ 19:50	小学生 中学生	各日 4名	550円 (税込)
	5/9				
	5/16				
	5/23				
土	5/10	18:00～ 18:50	小学生 中学生	各日 4名	550円 (税込)
	5/17				
	5/24				
	5/31				

特別体験会の受付は、**5/2（金）12:00より**開始します。

希望日が決まりましたら、お電話で申してください。

まずは体験してみよう！

バク転教室の主な効果

- ・達成感や自己肯定感が得られる
- ・勇気や自信が養える
- ・身体能力が向上する
- ・集中力、忍耐力が高まる
- ・挨拶や礼儀正しさが身に着く



バク転教室担当
金子(マサキ)先生

自分の力を信じて、「目標」や「夢」を実現させていく力を
バク転教室、で学びましょう！