

複合コース（野球スクール＋トレーニング）

小学生クラス (60分)		中学生クラス (60分)	
指導方針			
頭で考えた事を正しく体が反応し動かせるように指導します		体づくりの基礎を知り、自発的にトレーニングができるように指導します	
こんな方にオススメ			
これからスポーツを始めたい 野球を始めてまもない 走り方を改善したい 運動が不足がち・体を動かしたい		バッティング、ピッチング動作改善 基本的な体づくりの知識・考えをつけたい 投球・送球動作による肩や肘のケア・ケガ予防 体についての知識をつけたい	
指導内容 (基礎)			
ゲーム形式の中に〈判断力・体力〉を取り入れた、自分の意図と同じ動きをできるようにする運動指導 ＊筋肉を大きくするようなトレーニングは行いません		基礎バッティング／ピッチング動作改善（動作中での体への負担／障害を低減） 基礎トレーニング指導（体作り、体幹強化、俊敏性の強化） 基礎ストレッチ（柔軟体操／ストレッチング／マッサージ） 体についての知識（栄養バランス／栄養管理）	
指導プログラム例			
運動における動き ・走る／止まる／飛ぶ／しゃがむ 基本的な自体重を使ったトレーニング ・スクワット／腕立て／体幹／走力 基本的なストレッチ ・運動前後に行う体操／動作確認		野球秘術 ・基礎的な投球動作、打撃動作の中での上半身と下半身の使い方 トレーニング ・基礎的な自体重を使ったトレーニングへの取り組みと動作の確認（上半身、下半身、体幹、俊敏性、判断力） ストレッチ ・基礎的なストレッチへの取り組みと動作の確認 ・股関節／肩関節／下半身／上半身の柔軟性 基礎的な栄養管理と知識 ・食事（朝昼晩、運動前後） 栄養の種類	

複合コース（野球スクール＋トレーニング） 時間表

コース	小学 1 ～ 3 年生	小学 4 ～ 6 年生	中学生
春日町クラス (月・火・水)	16:30 - 17:30	17:40 - 18:40	20:00 - 21:00
		18:50 - 19:50	
備考	複合コースの野球スクールはバッティング・ピッチングスクールの時間表(①～④) から 2 回お選びください。※土曜日はバッティングスクールのみ		

複合コース（野球スクール＋トレーニング） 料金（税込）

コース	小学 1 ～ 3 年生	小学 4 ～ 6 年生	中学生	体験入会 1 回
野球スクール 2 回	¥4,400	¥5,500	¥8,250	¥1,000（税込）
トレーニング 4 回	¥5,500	¥7,480	¥11,000	
合計	¥9,900	¥12,980	¥19,250	
入会金	¥10,000（入会時のみ・税込）＊すでにご入会されている方は入会金が無料になります			なし