

2024年 CUPS西宮北口 冬休みイベント 12/22-28



◆申し込み方法:参加されるコースに○をつけ各種講座数を確認の上、提出ください。

トランポリン60					
日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月23日(月)	TP23-1	跳び納め60	年中～小・中学生	15:45-16:45	
	TP23-2			17:00-18:00	
12月24日(火)	TP24-1	楽しく跳ねよう!	年少～年長	13:50-14:40	
12月25日(水)	TP25-1	跳び納め60	年中～小・中学生	13:50-14:40	
	TP25-2			14:50-15:50	
	TP25-3			17:50-18:50	
12月26日(木)	TP26-1	跳び納め60	年中～小・中学生	8:40-9:30	
	TP26-3			11:45-12:45	
	TP26-5			15:15-16:15	
12月27日(金)	TP27-1	跳び納め60	年中～小・中学生	8:30-9:20	
	TP27-3			11:15-12:15	
	TP27-5			15:15-16:15	
12月28日(土)	TP28-1	跳び納め60	年中～小・中学生	8:30-9:20	
	TP28-2			9:30-10:30	
	TP28-4			13:20-14:20	
	TP28-6			16:15-17:15	

kodomoFit 体操60					
日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月23日(月)	体23-1	跳び箱(開脚など)・ボール運動	年中～小1	15:45-16:45	
	体23-2	跳び箱(開脚など)・ボール運動	小学生	17:00-18:00	
12月24日(火)	体24-1	サーキット運動/鉄棒	3歳～年少	13:50-14:35	
12月25日(水)	体25-1	サーキット運動/跳び箱	3歳～年少	13:50-14:35	
	体25-2	跳び箱・ボール運動(開脚跳び)	年中～小1	14:50-15:50	
	体25-3	跳び箱・ボール運動(開脚跳び)	小学生	17:50-18:50	
12月26日(木)	体26-4	鉄棒・マット	年中～小1	15:15-16:15	
12月27日(金)	体27-1	サーキット運動/鉄棒	3歳～年少	8:30-9:15	
	体27-3	鉄棒・ボール運動	年中～小1	11:15-12:15	
	体27-5	跳び箱・マット	年中～小1	15:15-16:15	
12月28日(土)	体28-1	サーキット運動/跳び箱	3歳～年少	8:30-9:15	
	体28-3	跳び箱特訓	年中～小学生	13:20-14:20	
	体28-5	ボールコントロール	小学生	16:15-17:15	

英語×体操 Gym&English					
日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月22日(日)	G22-1	Christmas レッスン	6歳以上	9:00-10:00	
	G22-2	Christmas レッスン	3～5歳	10:15-11:10	
	G22-3	Christmas 親子	生後20～36ヶ月	11:25-12:15	
12月24日(火)	G24-1	Christmas 親子	生後20～36ヶ月	11:00-11:50	
	G24-2	Christmas レッスン	3～5歳	13:50-14:45	
	G24-3	Christmas レッスン	6～9歳	17:20-18:20	
12月25日(水)	G25-1	Christmas 親子	生後20～36ヶ月	11:00-11:50	
12月28日(土)	G28-1	Christmas 親子	生後20～36ヶ月	9:00-9:50	
	G28-2	Christmas レッスン	3～5歳	10:05-11:00	
	G28-3	Christmas レッスン	6～9歳	11:15-12:15	

かけっこトレーニング 走るのが苦手な方、上手に走れるきっかけをつかめるように練習します。

日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月28日(土)	H28-1	走るコツをつかもう!	年中～小2	9:30-10:30	

たっぷり90 シリーズ					
トランポリン90					
日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月26日(木)	TP26-2	跳び納め たっぷり90	年中～小・中学生	9:45-11:15	
	TP26-4			13:30-15:00	
12月27日(金)	TP27-2	跳び納め たっぷり90	年中～小・中学生	9:30-11:00	
	TP27-4			13:30-15:00	
12月28日(土)	TP28-3	跳び納め たっぷり90	年中～小・中学生	10:45-12:15	
	TP28-5			14:30-16:00	

トランポリン・鉄棒・跳び箱・マット・ボール・縄跳び・体幹トレーニング・ちびっこヨガなどたっぷり90分体を動かして冬の寒さを吹き飛ばそう!

kodomoFit 体操90					
日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月26日(木)	体26-1	跳び箱・マット・ボール運動	年長～小学生	8:45-10:15	
	※体26-2	バク転にチャレンジ	小学2年以上	10:30-12:00	
	体26-3	鉄棒・跳び箱・縄跳びちびっこヨガ	年長～小学生	13:30-15:00	
12月27日(金)	体27-2	跳び箱・縄跳びちびっこヨガ	年長～小学生	9:30-11:00	
	体27-4	鉄棒・跳び箱・マットちびっこヨガ	年長～小学生	13:30-15:00	
12月28日(土)	体28-2	鉄棒・跳び箱・体幹トレーニング	年長～小学生	10:45-12:15	
	体28-4	鉄棒・跳び箱・体幹トレーニング	年長～小学生	14:30-16:00	

初めての合気道 ちょっとした護身術を知っておくと有益です。基本から学びますので初心者の方も安心してご参加ください。

日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月22日(日)	I22-1	護身術を学ぼう!	年長～小3	12:55-13:55	
	I22-2		小学生・大人	14:10-15:10	



2024年 CUPS西宮北口 冬休みイベント 12/22-28



◆申し込み方法:参加されるコースに○をつけ総講座数を確認の上、提出ください。

Gym & English お預かり(180分)					
180分のお預かり英語レッスンとなります。しっかり時間をとってネイティブコーチと一緒に英語にたくさん触れて、GYMも楽しみます。					
日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月26日(木)	A26-1	お預かり英語	小学生	9:00-12:00	

★Gym & English お預かり(180分)★

メディシングボールを使用し、体をひねったり伸ばしたりと運動を行いながら、そこに出てくる必要な英単語を覚え、その練習方法などを会話していきます！
 雪の冬の天気テーマにして、ダンスや歌の練習を行います。最後にポトルの中で、冬の天気を作ろう！みんなで楽しく体を動かしながら、3時間たっぷりGYMと英語を勉強しながら過ごしましょう！

- 当日の主な流れ■
- 9:00 挨拶(本日のメニューを説明)
 - 9:05-9:10 ストレッチ & ウォーミングアップ
 - 9:10-9:55 メディシングボール
 - 9:55-10:05 フリープレイ(悪魔バズル)
 - 10:05-10:55 冬の天気をつくらう！
 - 10:55-11:00 休憩
 - 11:00-11:45 ダンス
 - 11:45-12:00 本日の復習

★クリスマス 特別レッスン120★

日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月24日(火)	C24-1	クリスマス特別レッスン	年中～小学生	15:00-17:00	

★クリスマス特別レッスン120分★

この冬休みの一押し企画です！！

いつもとひと味違うレッスンの流れで、クリスマスをテーマとして、体操、Geekids、トランポリン3種目を満喫しよう！最後はクリスマスビンゴで素敵な景品をゲットしよう！

<主な内容>

体操:パルクールサーキット
 走る・跳ぶ・登るなどの移動する動作により、素早く体をコントロールし、身体能力を高め、体幹や筋力アップを目指します！

Geekids:クリスマスの大宝物ー英語で謎解きゲーム。お楽しみに！

トランポリン:ルールを説明後、基本のジャンプや、初級の技～中級・上級レベル(個人差あり)の跳び方を練習します。その後はチームに分かれて、コーチと一緒に団体戦ゲームを行います。チームワークを大切に頑張ろう！

最後は、クリスマスビンゴで今年最後の運試し！
 素敵な景品をゲットしよう！

パーソナル グループ トレーニング50					
ご希望に添った内容で指導をいたします。着手克服、得意を更に伸ばしたいなど。下記の日程以外でご希望の方はご相談ください。					
日程	記号	コース名	対象	時間	申込
12月24日(火)	M24-1	トランポリン	年長～小・中学生	17:20-18:10	
	M24-2	学校体育	年長～小学生	17:20-18:10	
12月26日(木)	M26-1	トランポリン	年長～小・中学生	16:30-17:20	
	M26-2	学校体育	年長～小学生	16:30-17:20	
	M26-3	学校体育	年長～小学生	15:15-16:05	
12月27日(金)	M27-1	トランポリン	年長～小・中学生	16:30-17:20	
	M27-2	学校体育	年長～小学生	16:30-17:20	
	M27-3	学校体育	年長～小学生	15:15-16:05	

2024年度 CUPS冬休みイベント料金表 (料金はすべて税込)

冬休みイベント 45-60		
講座数	CUPS生	一般生
1講座	2,000円	2,500円
2講座	3,500円	4,500円
3講座	5,000円	6,500円
以降	プラス1,500円	プラス2,000円

冬休みたっぷりトレーニング90		
講座数	CUPS生	一般生
1講座	3,000円	3,500円
2講座	5,500円	6,500円
3講座	8,000円	9,500円
4講座	10,000円	12,000円
以降	プラス2,000円	プラス2,500円

クリスマス 特別レッスン120		
講座数	CUPS生	一般生
1講座	6,000円	7,500円

Gym & English 180 (3時間お預かり)		
講座数	CUPS生	一般生
1講座	10,000円	12,000円

パーソナル グループ トレーニング50		
人数	CUPS生	一般生
1名	6,600円	7,600円
2名(1人)	4,000円	4,600円
3名(1人)	3,000円	3,600円

冬休みイベント 申し込みについて

- ①申込方法
 CUPS生はこの申込用紙を記入の上、受付に提示、又は公式LINEアカウントより
 ①お名前②学年・年齢③希望される種目の記号を送信ください。一般生はCUPS西宮北口HPからイベント詳細をご確認頂き、専用のWEB申込より申し込みください。
 ・講座は45～60分クラスのカテゴリと新たに90分クラスを設置しております。
 申し込み講座により、左下の料金表が適用されますのでご確認ください。
 ・「パーソナル & グループ」、お預かり英語、クリスマス特別レッスンは別料金となります。
- ②参加費のお支払い
 受講日初日に現金にて受付でお支払いください。複数講座を同時にお申し込みの場合、まとめて初日にお支払いください。割引制度が適用されます。(左下)
 ※学費お支払い後に講座追加をする場合、加算料金扱いになりませんのでご注意ください。
 ※学費お支払い後に講座の変更、キャンセルなどありましたらご相談ください。

カテゴリー	CUPS生	一般参加生
フリガナ		
お子さまのお名前(漢字)		
フリガナ		
保護者さまのお名前(漢字)		
学年・年齢	現在()才 年少・年中・年長 1年生・2年生・3年生・4年生・5年生・6年生・()	
連絡先	() -	



講座の種類	講座数
45-60分講座	講座
90分講座	講座
クリスマス特別	講座
3時間お預かり英語	講座
パーソナル	講座
合計	講座
受付日	担当