申込み・参加方法 (WEBフォームが傾利です。新規会員ご入会後はメルマガの登録で最新情報を入手!)

2

1

Webにてお申し込み(自動返信メール)

お申し込みの際に予約受付が成立し申し込み完了となり

日帰りデイレッスンの各クラブ

サマースクール・スキースクール等の宿泊合宿 指定口座へ参加費のご送金

- 当日集合・受付・参加費のお支払い チケットご購入の方は回数分先払いとなります。
- 新市し込み受理後、1週間以内にお子様のお名前で。
 3 Web連絡カードのお手続き
 Web上の必要事項に入力し、事務局へ送信。
- レッスン開始or出発 解師制までお子様を大切にお筋かりします。 安心して先生やスタッフにお任せください。 ステップアップカードの発行
 - 初回参加時に発行します。 2回目からは忘れずにご持参ください。
- 4 各種案内・参加のしおり到着
- 当日集合・受付・出発 受付方法等はご送付するご案内でご確認ください。

ご入会のご案内 「1回スポット体験・一般ビジター参加も出来ます。

当教室は会員制です。参加費とは別にご入会初年度に入会金、年度ごとに年会費が必要です。 ご入会のご希望の方は事務局までお申し出ください。お手続き方法をご案内致します。

入会金: ¥4,400(稅込) 年会費: ¥6,600(稅込)

※会員登録されると専用サイトにてお子様の活動の様子がリアルタイムでHPに公開 ※当教室の年度とは毎年4/1~翌3/31となり年度途中のご入会でも年会費は1年分必要です。 ※再入会の場合は改めて入会金を頂戴します。ご注意ください。 ※いかなる事情で途中退会される場合でも入会金・年会費の払い戻しは致しません。

インフォメーション 四季折々の中「できた」を合言葉に自信へ。そして「やる気スイッチォン」

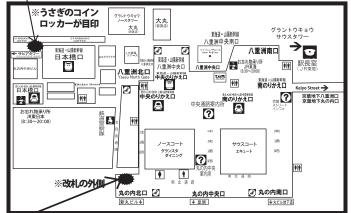
- ○ホームページで開催内容・参加費等の詳細をご確認の上、お申し込みください。ホームページ上でご案内が公開されていないイベントは受付前ですのでお受けする事ができません。また、サマースクール・スキースクールは受付開始日を設定します。受付開始日前のお申し込みは無効となりますので十分ご注意ください。
- ○参加費には集合解散場所⇔活動場所間の交通費・レッスン料・プログラム料・保険料・Webシステム管理費等が含まれています。
- ○どの活動も帽子を着用し、動きやすい服装(スカート不可)、運動靴でご参加ください。
- ○持ち物にはすべてに記名し、水筒も含めひとつのリュックにまとめてお持ちください。
- ○当教室の年間活動は少人数制ではありますが、団体行動です。自分の身の回りの事(お 手洗い・お食事・お荷物の管理等)が一人で出来、団体行動が支障なく出来る事がご参 加の条件となります。特に幼児のお子様でご心配な場合やアウトドア活動に初めて参加さ れる場合はお申込み前に必ず事務局へご相談ください。
- ○お申し込み受付完了後、参加者の都合でキャンセルされる場合、少人数会員制の為いかなる事情であっても所定のキャンセル料を頂戴いたします。
- ○アウトドアクラブでは活動内で要する入場料やレンタル代などお子様個人にかかる実費が 参加費とは別に必要な場合があります。お小遣いとしてお子様にお預けください。
- ○基本的に1年間で運動能力等の向上が見込まれるようにプログラムを組み立てているので通年参加をおススメ致しますが、特に苦手・上手になりたい課題の月だけのご参加でもご遠慮なくお申し込みください。(年間型体操教室ハイパーサポートクラブを除く)
- ○雨天の場合でも開催場所の変更(集合場所は変更しません)や内容を雨天用プログラムに変更するなどして極力開催するようにしていますが、台風や積雪など交通に混乱が予想される場合や安全上開催が適切でないと事務局が判断した場合は中止する事があります。中止の場合は日帰りレッスンはHPの「パークスクールインフォメーション」、宿泊合はお知らせ」でご案内すると同時にお申し込み者全員に事務局より個別にご連絡を差し上げます。雨天予報でも事務局から連絡が無い場合は必ず開催します。遅れない様お集まり下さい。
- ○クラブ以外の日に「平日ブライベートレッスン(家庭教師制度)」や「指導員派遣制度(プライ ベートレッスン)」等で苦手克服・受験対策などご希望に沿った個別指導も承っています。お 気軽にお問い合わせ・ご相談ください。(会員特典。会員のみ利用可)
- ○当教室の全活動に保護者の当日お手伝い等は一切ありません。お子様を集合解散場所 にご送迎頂くのみです。安心してお子様をお預けください。
- ○当教室のすべてのイベントは「東京のびのび教室主催イベント規約」を最優先し適用します。
- ○最新情報等はホームページで更新します。Web先行予約を承る事もありますので、こまめ にホームページをご確認ください。なお、メルマガ登録をされるといち早い募集情報を配信。

集合・解散場所※東京江東区に経理部・南房総には、海目の前の合宿所を所有しております。

●体操・ハイパーサポート等の現地集合クラブ / 木場公園ふれあい広場



- ◆交 通/東京メトロ東西線「木場(日本橋駅より3駅5分)」下車徒歩5分
- ◆ 駐車場/有(有料) 普通車 1時間まで300円以後30分毎に100円
- ●サマースクール・スキースクール・宿泊合宿活動/東京駅日本橋口団体集合場所



●日帰りアウトドア・アスレチックトレーニング等の東京駅発活動/東京駅丸の内北口

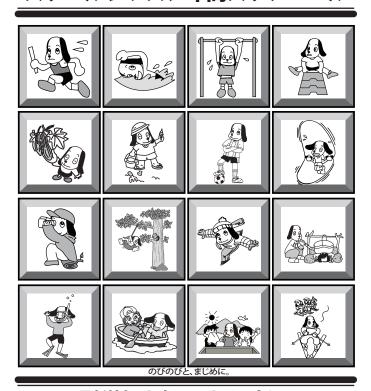
※ご注意※

イベントにより集合解散場所を変更する可能性があります。 必ず最新情報をホームページでご確認の上、お集まりください。 『パークスクールは当教室の登録商標で目帰りデイレッスンを示し運営母体は東京のびのび教室日本橋事務局です。』

東京のびのび教室 park school

2023 年度

スクールレッスン年間スケジュール



最新情報・お申込み・お問い合わせ

年間を通して活動する会員制こどもクラブです。 ホームページで詳細を掲出しています。

「パソコンで検索!申し込み!無料メルマガ登録 etc



東京のびのび教室

検索

https://www.nobinobi.org/ 総合案内オフィシャルサイト wnarkschool in/ 中島ロディレッフンWER募集受付サイト

https://www.parkschool.jp/ 日帰りデイレッスンWEB募集受付サイトお申込み・お問い合わせに各種フォールをご利用ください。



〒103-0014 東京都中央区日本橋蛎殻町2丁目10番15号

※2023年度は4月中に体験説明会を野外もしくは日本橋事務局にて行う予定です。 『全て一年一度のカリキュラム!(リニューアル!おひとり毎の個人指導タイムにて開講中です!)』

【どのパークスクールレッスンも1日限定4~8名の少人数制。だから伸びる個別指導中心が特徴です。】

る身のこなし方を伝授します。3つ

の逆立ちをマスターします。やはり

合言葉は、「できた!で決まりです

ね。」春休みスキースクールや新年

度に向けたカリキュラムもおまけと

して付いています!!

を開催。スキー教室優先申込み特典付

春休みスキー教室 (3/26-29)

全日本スキー連盟バッチテスト合格を

目指す3泊4日。少人数レッスンとブ

ロコーチの指導で合格率が高い!

体操 アウトドア ハイパーサポート アスレチックトレーニング スキー 春探しの旅と体験体操(4/9) 指示行動・フープ(4/2) 跳び箱 (5/28) 運動会対策アスレチック!(5/14)【無料トレーニング-祝日に予定-】 暖かくなっていよいよアウトドアシー 頭で理解し身体をスムーズに動かす 日帰り活動の中でも予約が取りにく 体操教室を卒業した君に。これぞパ-理解力アップレッスンから始まり。 ズンの到来!年度最初のプログラムは い縄跳び・鉄棒を集中的にレッスンす クスクール! |単にアスレチックで游ぶ のびのびと、まじめにしっかりと 身近な自然の中に「春」を探しに出か る年間予約が出来るクラブです。独自 だけではありません。より高度な動き 年間を通してお子様の成長をサポー 短距離走・かけっこ(4/16・23) けます。チャレンジする気持ちを育 トする事をお約束します。日程等は のメソッドで個人指導を中心。年間を を体得します。公園内を移動しなが 早く走れるコツをレッスン。運動会リレ み新しいお友達とのコミュニケーシ WEB で随時公開予定! 乞うご期待! 通してりゅうお先生が担任として必ず ら、遊具等を使い身体の使い方をマ 選手多数輩出。春の運動会に対応! ョン能力もアップ!今年は縄跳びも 指導。確実に身につけたい方におス スターするレッスンです。将来必要で スメです。まずは100%跳べるように あろうスポーツの動きをマスター。 跳び箱①(5/21) 初夏の冒険木登り体験(6/18) なる跳び箱からスタート。個人レベル 「走る・跳ぶ・バランス」はスポーツ 今夏は新しい事にチャレンジしましょ 跳び箱②(6/4) をチェックし適切な年間カリキュラム の基本中の基本。早めに身に付けよ う!都心では登れる木が少なくなってき 最初はミニサイズを利用し恐怖心を を組みます。 う1日遠足気分で公園内をトレイル ましたが、ツリークライミングまでは行 克服。本格跳び箱で開脚跳びから大 ラン形式でレッス変します。(予定) かなくても自分自身の力で 技まで網羅する2回完結レッスン 縄跳び -基礎編 -(6/25) 高い木に登ってみましょう。 トランポリン・バランス(6/11) 参加者にぴったり合った長さに調整 少人数制なので、一人一人 した縄で前まわしの基礎からスター 縄跳びやスポーツ全般に通じるジャ . に合わせた目標から ト。見違えるようにうまく跳べるよ ンプのタイミング・バランス感覚ア 安全対策を施し自信を うになります。 ップレッスン 付けるアクティビティです チャレンジ合宿サマースクール/中級7/23-7/28 ハイパー合宿(夏休みホームステイ スイミング(7/2) 【男旅(上級)-8/20~25】 当教室が誇る専用の「海の合宿所」での 【男塾(女子OK)-7/30~8/4】 水慣れの幼児から技習得を目指す上 クラブメンバー希望制の夏合宿に生 今年は、好評につき、ついに富山に 級者までしっかり個別レッスン。参 合宿。宿泊経験者のアクテビティ重視の まれ変わりました。「初めてのお泊り 今年は、好評につき、ついに女の子 加者3人ごとに1人の先生が個別指 スペシャルイベント!小学生以上限定 遠征か?魅力いっぱいの長期合宿の 体験をしっかりサポート。」お楽しみ の参加も OK です! 男旅同様りゅう 導するので、上達も早い! なので、合宿所を出発して大冒険のサ 決定版。男同士でりゅうお先生との もたくさん詰まっています。2泊3日 先生との夏合宿。「塾」と言うから 真剣勝負の一週間。経験者オンリー マースク<u>ールです。お仕事体験付き</u> 宿舎泊予定。空きがあれば、クラブ には…。お勉強もしっかり! の充実カリキュラムだから出来る デイサマースクール(7/9) 生以外も参加できます。今月からい 人気のスクール! 中学生も参加 OK 体操レッスンとアウトドアイベントを よいよ夏合宿がスタート!のびのび教 はじめてしっかりサマースクール/初級(7/15-17) 合体させて開催します。1日で2度お 室の所有施設を利用しての合宿サ いしい日帰りイベントです。 マースクールは、何でも出来る! 初めてのお泊り体験をしっかりサポ ート。体操&マリンスポーツレッスン **ホームステイボーディングスクール中級(7/22-8/30** 『出来るためにはコツがある』をコンセプ プラスお楽しみ付きの欲張りサマー スクールです。少人数だからできるし トに完全オーダー型プログラムでお一人 っかりサポートは宿泊体験デビュー 毎の日程を決定。さらに、体操教室や自由 に最適です。(生活体験重視レッスン) 研究にも、最適た上くげりたスクールです 秋の運動会対策・かけっこ(9/3) 鉄棒-基礎編-(9/24) お泊り合宿倶楽部(9/16-18予定 秋の祝日個人指導-縄跳び・鉄棒編-(11/1・3 早く走れるコツをレッスン。運動会リ お楽しみ体験を交えながら、生活力 苦手意識の高い鉄棒もコツを習えば 秋 3 連休はアウトドアパークスクー 【秋の連休は…。-予定-】 のスキルアップを目標に開催しま レー選手多数輩出。秋の運動会に対応! 簡単に習得。基礎の前まわりから ルで体操教室の個人指導を組みま 今年は、皆様のご要望等からゲリラ す。「自分の事は自分で!」を合言しっかりレッスン。 す。決してスパルタではありません。 鉄棒①(9/10) 的スポット開催を予定しています!! 葉に生き抜くチカラを付けよう 参加人数か少なくとも徹底指導 主に体操のトレーニングを開催 しくは、こまめにホームページ チェックして下さいね~っ。 秋の祝日個人指導-自転車教習所編-(予定) 登り棒・うんてい(10/15) 鉄棒②(10/1) 鉄棒 -完成編 -(10/29) 鉄棒慣れから逆上がり完成へ。連続 秋は野外活動の季節です。毎年異な 逆上がりの完成からさらに上の技を 意外に出来ない自分の身体を支えて登 るイベントで体操教室から初めての ること。もちろんコツ以外にも細かくマ 目指します。出来ると運動も体育も 逆上がり等の大技にも個別対応する 自転車教習所まで網羅の個人指導。 スターできるのが本クラブの特徴です。 楽しくたります。 2回完結レッスン 陸上スキー①(11/19or23) 縄跳び - 完成編 -(11/26) マラソン大会必勝法-リズム-(11/5) 縄跳び①(11/12) 初冬の冒険・カニ釣り大会(10/22) 縄跳びは二重跳びの完成を目指しま SAJ ジュニア強化選手もオフシーズンに 学校などのマラソン大会に備えて、 ステップアップクラスだか 初冬のアウトドアパークスクールは 行っているフィールドトレーニングを開 す。出来ると運動が楽しくなります。 苦しまずに楽に走れるコツを直前指 初めての縄跳びの幼児から 毎年爆釣で人気の野外体験総集編ワ 催。斜面を利用したストックワークや 最後はみんな出来たが自信に変わる 導トレーニング付。勝つコツを伝授 二重跳びの小学生まで対応。 イルドに楽しもう!カニお持ち帰り トランポリンを使用したバランスレッ かも。伸びる年間クラスの締め括り スンも。スキー教室優先申込み特典付。 縄跳び②(12/3) 冬休みスキー教室 (12/26-29) 個別に縄の長さを最適に調整し、縄 全日本スキー連盟バッチテスト合格を 回し・タイミングから二重跳び等の Ć. 8 目指す3泊4日。少人数レッスンとブ 大技まで網羅する2回完結レッスン ロコーチの指導で合格率が高い! 週末スキー-予定-(2月日程調整中) 大縄跳び(2024年1/14) アイススケート(1/21) プチ格闘技-予定-(12/10) 冬の縄跳び特訓-自転車教習所編-(予定) 楽しみながらタイミングをレッスン。 靴の履き方から姿勢・歩く・滑る・バッ 本格的な格闘技ではなく、もしもの Iバッチテスト検定対策の週末スキ-縄跳び検定対策受講必須。縄跳びの 短縄レッスンも同時開催するので、 ク・スピンも。初心者も上級者もレ 為の護身術程度の初めてレッスンで 【イベントを開催予定。陸上スキーと す。一度は習っておいて損は無い! ゲレンデでのレッスンとお楽しみ。 長さ合わせから二重跳びまで網羅。 縄跳び全般の実力アップが可能です。 ベルに合わせて個別指導します。 ボール(1)(3/3) 個人レッスン(2/4) マット・逆立ち (2/25) 陸上スキー②(2/18or23) 第一回目は、「手技」投げる・捕る アウトドア縄跳び検定会(1/28) まりつきなど。第二回目は、「足技」 1.5 時間集中プライベートレッスンで 寒い時期でも続けられる室内体育館 SAJ ジュニア強化選手もオフシーズン 『遊びの達人』キャンプ長といっしょに シュート・必須のジグザグドリブル 先生を独り占め!個人レッスンは短時 も使用して専門スポーツに応用でき に行っているフィールドトレーニング

オフィシャルサイトは総合案内及び宿泊スクール合宿(夏休みサマースクール・スキー教室) パークスクールサイトは目帰りデイレッスンお申込み受付・詳細はWEBでご紹介しています。

◆体操クラブ◆ 基礎と体育の種目完成を目指す!完成率 100% も!

体操種目(跳び箱・鉄棒など)をバイオメカニクスの理論を通じ、独自メソッドを使ったカリキュラムで出来な い種目が楽しみながら出来るようになるパークスクールです。プログラムを通じお話をきちんと聞き理解する 力、「我慢」「協調性」など社会生活を送る上で必要なルール、講師・仲間との人間関係や礼儀作法と いった社会的モラル、親元を離れて体験する事で芽生える「自立心」なども同時に指導していきます。

< 参加費 > 会員 ¥ 11,800-税込 - /ビジター or スポット参加 ¥ 14,000-税込 -

- < 対 象 > 幼児 (4 歳程度~)・小学牛 < 定 員 > 各日程申込み先着順 8 名
- <集合解散開催場所 > 都立木場公園ふれあい広場
- < 時 間 >10:30 スタート 15:00 終了(予定) (お弁当持参) ⇒個人指導対応時は100分のお一人毎の時間指定制になります。

◆アウトドアクラブ◆ 「自分の事は自分で」をテーマに行動力と感性を育む アウトドア活動を楽しむと同時に年間を通じ生活体験なども無理なく学べ、新しい発見や気づきが出来 るクラブです。当教室の良さ「少人数制」はお子様を家族同然にお預かりし、アットホームな雰囲気の ご家庭のニーズに合ったプログラム展開をしています。もちろん雰囲気は家族旅行の延長線でも教 育的目標は忘れずお子様の成長をしっかりサポートします。

- < 参加費 > 会員 ¥ 11,800-税込 /ビジター or スポット参加 ¥ 14,000-税込
- < 対 象 > 幼児 (4歳程度~)・小学生・中学生 < 定 員 > 各日程申込み先着順8名
- <集合解散場所 > 東京駅丸の内北口 <開催場所 > 都内近郊
- < 時 間 >10:00 集合 16:00 解散(予定) (お弁当持参)
- ※最少催行人数は2名になり満たない場合は中止もしくは個人指導対応になります。

◆ハイパーサポートクラブ◆ 1年間の徹底指導でトータルの実力アップ

「鉄棒・縄跳び・跳び箱」に特化した年間予約が可能なクラブです。1 年かけて基礎基本〜完成〜応 用までレッスンします。保護者からのリクエストが多く信頼が高い「りゅう先生」の個別レッスンと生活指導も 確実にお約束。参加メンバーも固定されるのでお友達も作りやすく、宿泊イベントなどにもスムーズに参加し やすい、先生が子どもの様子を分かっているので送り出す方も安心など様々なメリットがあるのも特徴です。 < 参加費 > ¥88,500-税別/全5回(個人レッスン100分×5回の個人指導+メンテナンスクリニック)

- * 初回時に全額現金にてお支払頂きます。ビジターは新規ご入会費用が必要です。別途 11,000 円
- < 対 象 > 幼児 (4歳程度~)・低学年(小学3年程度)まで<定 員 > 申込み先着順4名 <集合解散開催場所 > 都立木場公園ふれあい広場
- < 時 間 >10:30 スタート 15:00 終了(予定) (お弁当持参)
- *本クラブ参加は会員特典です。(会員のみ参加可)
- *ご都合で途中からご参加を取りやめる場合でも残り分差額のご返金は致しません。

◆アスレチックトレーニングクラブ◆ 総合調整力から応用・専門性へ

「体操教室を卒業した君に。これぞパークスクール!」より高度な動きを体得。公園内を移動しながら 遊具等を使い身体の使い方をマスターするアスレチックトレーニングです。室内体育館も利用するなど 「走る・跳ぶ・ジャンプ・バランス・登り棒。うんてい。マット運動・後転・逆立ち」将来必要であろうスポー ツの動きをマスターします。レッスン回数は少ないですが、責任を持って上達させます。

- < 参加費 > ¥14,000-税込-/1レッスン
- <対 象 > 幼児・小学生・中学生 <定 員 > 申込み先着順 6 名
- <集合解散場所 > 東京駅丸の内北口 <開催場所 > 東京駅から30分程度のパーク < 時 間 >10:00 集合 16:00 解散(予定) (お弁当持参 / 日本橋事務局内予定)
- * 本クラブは東京駅丸の内集合解散です。ご両親様のご都合に合わせてお選びください。
- *1回毎のご参加が出来る様になりました。レッスンをセレクトして頂きご参加下さい。

◆お泊り合宿倶楽部◆ 当教室自慢の施設で生活力とチャレンジ精神を。

グランドオープンした南房総(内房)、海の合宿所を利用したお楽しみがいっぱいの宿泊体験で生活 カアップを目指す倶楽部です。自前の施設で少人数開催だから参加者みんなの希望が叶う!施設の 目の前が海なのでプライベートビーチを楽しもう。初めてのお泊り体験からちびっこリーダー育成まで < 参加費 > ¥ 28,800-~ ¥ 35,400-稅込-/1 回 (1 泊 2 日~ 2 泊 3 日程度予定)

- <対象>幼児(4歳程度~)・小学生<定員>申込み先着順4名
- <集合解散場所 > 東京駅日本橋団体集合場所 <開催場所 >南房総海の合宿所マリンハウス
- < 時 間 >9:00 集合 翌日 17:45 解散(予定)
- *本クラブ参加は会員特典です。(会員のみ参加可)
- *お泊り合宿倶楽部の定員は4名限定です。

◆夏休みサマースクール◆ 当教室所有の南房総海の合宿所でスキルアップ

充実のアウトドアプログラムやレッスンはもちろん、生活面のスキルアップまでしっかり徹底指導します。しっ かりに身に付く少人数制で今まで苦手だった事が見違えるほど成長します。伸びる独自メソッドが長い 夏休みでお子様を大きく成長させます。スキースクール参加希望者はまずココで生活カアップが必須!

<7月下旬開催 > はじめてしっかりサマースクール(初級編)

知育・徳育・体育・食育・牛活巧緻性まで網羅するプログラムで初めてのお泊りデビュー を全面的にバックアップします。2泊3日合宿所泊、定員6名程度を予定。

<8 月中開催 > 男旅 & ホームステイスタイルのボーディングスクール(上級編) 宿泊経験上級者対象ならではのダイナミックなプログラムが自慢です。長期合宿所泊 +

個人指導も付いたスペシャルサマースクール。定員 2~4名限定予定。 <8月初旬開催 > 体操&スポーツレッスンサマースクール(中級編)

スポーツスキル向上を目指す初級編ではちょっと物足りないお子様からお泊り経験のある 中・上級者まで幅広く対応。4泊5日合宿所泊、定員6名程度を予定。

◆冬・春休みスキースクールと陸上スキークラブ◆ バッチテスト検定合格

(財)全日本スキー連盟公認級別バッチ検定合格をめざし、現地スキー学校所属のジュニア育成プロがレ ベル別少人数クラスで直接指導します。ホテル泊、チャーターバス移動、インターネットでお子様の様子を確 認出来る独自サービスなど参加するお子様も送り出すご家庭も快適で充実、安心なスクールです。 < 冬休み >12/26 ~ 3 泊 4 日(予定)、菅平高原にてホテル泊、定員各クラス 8 名程

度で4~5コース程度の設定を予定。『ビギナー・レベルアップ・テクニカル・スペシャルコース』 <春休み>3/26~3泊4日(予定)、菅平高原にてホテル泊、定員各クラス8名程度で3~4コース程度の設定を予定。『ビギナー・レベルアップ・テクニカルクラス設定』 < 陸上スキークラブ > 雪上練習に入る前に正確に身に付けるべき様々なスキーの基礎 基本を徹底指導。スキースクールに初日から最高のコンディションと高いモチベーションで参加 出来ます。参加者特典としてスキースクールへの優先申込み権利と昼食付きです。

* 諸事情により変更や中止の場合があります。 * アウトドアクラブは天候不良の際は博物館や街探検など行き先・内容を変更する場合もございます。 * 上記スケジュールはあくまで予定です。お申し込みは 詳細、費用、開催場所等をホームページ WEB 募集要項で必ずご確認頂いた上でお申込みください。詳細等のご案内がまだのイベントはお申込み受付を始めておりません。【緊急直前開催もあり!詳しくは HP 公開】

ンタイムで!! 個別指導で伸びる!!

間でも確実に結果が出ておススメで

特別参加費 11,000円(通常は、平日

限定のみ1時間での対応ですが…。)にて

空き時間は一般スポット参加できます。

受講可能。最後の締め括りは個人レッス

出かけよう!アウトドア+体操教室の

コラボが実現。今回は、この時期に最

適な縄跳びのレッスン付きだからお

得盛りだくさんのプログラムです。遊

びの達人」が繰り広げる『のびのび流

アスレチック』にぜひ参加してみよう!

ボール②(3/10)

投げる・捕ると蹴る・ドリブルを分け

て完全習得を目指す2回完結レッスン。

ボールレッスンは習う程どでも無いと

思いますか?習うとカタチが違います。