

複合コース (野球スクール+トレーニング)



小学生クラス (50分)		中学生クラス (50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

曜日 (クラス)	月	火	水	木	金	土
時間	① 16:30 - 17:30	① 16:30 - 17:30	小学生 17:00 - 17:50	① 16:30 - 17:30	① 16:30 - 17:30	① 13:30 - 14:30
	② 17:40 - 18:40	② 17:40 - 18:40		② 17:40 - 18:40	② 17:40 - 18:40	② 14:45 - 15:45
	③ 18:50 - 19:50	③ 18:50 - 19:50	中学生 17:00 - 17:50	③ 18:50 - 19:50	③ 18:50 - 19:50	③ 16:00 - 17:00
	④ 20:00 - 21:00	④ 20:00 - 21:00		④ 20:00 - 21:00	④ 20:00 - 21:00	④ 17:15 - 18:15 バッティングのみ
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トレーニングは毎週水曜日に HanK トレーニングスクール赤塚 (東急スポーツオアシス赤塚 24Plus) で開催します					

複合コース (野球スクール+トレーニング) 料金 (税込)

	50分 小学生クラス		50分 中学生クラス		体験入会 1回
	FG 2回	HanK 4回	FG 2回	HanK 4回	
月謝 (4週月)	¥4,400	¥5,500	¥5,500	¥7,480	¥1,000
	合計 ¥9,900		合計 ¥12,980		
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