

エントリーコース (初級) 60分		ベーシックコース (中級) 60分	
<b>指導方針</b>			
基礎的な体の使い方・スキルを学び、 楽しみながら練習を覚えるように指導します		基礎から応用までのスキルを取得し 自発的に練習できるように指導します	
<b>こんな方にオススメ</b>			
推奨年齢 小学1年生～小学4年生 *野球を始めてまもない5・6年生 野球を始めたい・始めてまもない 野球をたのしみたい 基本的な体の使い方から学びたい		推奨年齢 小学4年生～中学3年生 ボールスピードを速くしたい 投げるコースをコントロールしたい レギュラーに定着したい/安定して活躍したい 中心選手・選抜選手になりたい 自分自身で練習できるようになりたい	
<b>指導内容 (基礎)</b>			
ピッチング指導 (基礎的な投げ方) コーディネーショントレーニング コンディショニング		基礎ピッチング指導 (下記指導プログラム例参照) (投手ピッチング/野手送球・ゴロ) 基礎トレーニング・ストレッチ・コンディショニング 個人練習の目安となるプログラム提供 (週3～5回/各1時間) <b>LINE@配信サポート (週2回)</b> バッティングスクール、ピッチングスクール、トレーニングスクールの プログラム動画、栄養、メンタルトレーニングなどの情報配信	
<b>指導プログラム例</b>			
基本的な体の使い方 (上半身/下半身の使い方とピッチング動作) 他のスポーツを取り入れた投球能力の向上 的に向かって投げるコツ 野手送球/投手投球/ストライクゾーン		基礎的な上半身と下半身の使い方とピッチング動作 ケガ予防 (体の使い方) 他のスポーツを取り入れた投球能力の向上 的に向かって投げるコツ 高低イン・アウトコースのコントロール 野手送球/投手投球/変化球 (基礎) スローボール投球/牽制/配給 (基礎)	

## ピッチングスクール 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	① 16:30-17:30	① 16:30-17:30	① 16:30-17:30	/
	② 17:40-18:40	② 17:40-18:40	② 17:40-18:40	② 17:40-18:40	② 17:40-18:40	
	③ 18:50-19:50	③ 18:50-19:50	③ 18:50-19:50	③ 18:50-19:50	③ 18:50-19:50	
	④ 20:00-21:30	④ 20:00-21:30	④ 20:00-21:30	④ 20:00-21:30	④ 20:00-21:30	
備考	④は90分クラス					

## ピッチングスクール 料金表 (税込)

コース	エントリー (初級)		ベーシック (中級)		体験入会 1回
	60分	90分	60分	90分	
月謝 (5週月)	¥13,750	¥16,500	¥20,625	¥23,375	¥1,000 (税込)
月謝 (4週月)	¥11,000	¥13,200	¥16,500	¥18,700	
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

\*ベーシックコース以上の指導をお求めの方は、個々の選手の技術や目標に合わせた小玉コーチのマンツーマン野球指導となります (別紙参照)