



そもそも・・コオーディネーションってなぁに??

身体を思い通りにコントロールする能力、 それを伸ばすのがコオーディネーショントレーニング

このプログラムは、コオーディネーショントレーニングの 要素を取り入れながら「走る」「ボールあそび」 「身のこなし」を軸に、様々な角度からたくさんの 運動経験を積むことを目的としています



《開催情報》

きっと運動が好きになる

□コオーディネーション 毎週水曜日16:20~17:50(柔道場)

■対象:小1~6年生

□会費:月額5,000円(税込)

■体験:無料体験制度あり・お気軽にお問合せください

毎週水曜 シンコースポーツ体育館・青少年センターにて活動中!新規メンバー募集

○○講師プロフィール○○

村上 雄紀(むらかみ ゆうき) ドイツライプチヒ大学公認・コオーディネーショントレーナー バルシューレジャパンC級指導者 日本SAQ協会認定レベル2インストラクター

2024年度 芦屋スポーツアカデミー 活動予定表*コオーディネーション

2024	- m	4月	1.000		A 200 -		2024	C2 988 C2	5月	1.000		A 1999		2024	C3 000	6月	1.000.00		A 200 -	
日曜日	月曜日 01	火曜日 02	水曜日	木曜日 04	金曜日 05	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日 01	木曜日 02	金曜日	土曜日 04	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	<u>土曜日</u> 01
	01	02	03	04	05	06				01	02	休	休							01
07	08	09	10	11	12	13	05	06	07	08	09	10	11	02	03	04	05	06	07	08
07	08	09	0	11	12	13	休	休	07	08	09	10	11		03	04	05	06	07	08
14	15 青少年C 休館日	16	17 O	18	19	20	12	13	14	15 O	16	17	18	09	10	11	12 O	13	14	15
21	22	23	24 O	25	26	27	19	20 青少年C	21	22 O	23	24	25	16	17 青少年C	18	19 O	20	21	22
28	29	30					26	<u>休館日</u> 27	28	29	30	31		23	<u>休館日</u> 24	25	26	27	28	29
		メモ:□	座振替	日 4/3	80				休=事	座振替 9局休室				30		メモ:口	O I座振替	日 6/2	27	
2024	7月					2024	5/29_予備日・休講補填に充てる場合あり						2024 9月							
2024			水曜日	+m==	AMID	土曜日	2024			-1×1033 CT	naa		-L-033 [7]	2024			-La 193 (**)	naa r	AMID	-L naa
日曜日	01	<u>火曜日</u> 02	水曜日 03 〇	木曜日 04	金曜日 05	06	日曜日	月唯口	火曜日	31 O	01	金曜日 02	03	<u>日曜日</u> 01	月曜日 02	03	水曜日 04 〇	05	金曜日 06	工曜日 07
07	08	09	10 O	11	12	13	04	05	06	07 O	08	09	10 休	08	09	10	11 O	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
		青少年C 休館日	0				休	休	休	休	休	休				青少年C 休館日	0			
21	22	23	24 O	25	26	27	18	19 青少年C	20	21 O	22	23	24	22	23	24	25 O	26	27	28
28	29	30	31				25	<u>休館日</u> 26	27	28 O	29	30	31	29	30					
		メモ:口座振替日 7/29							メモ:口座振替日 8/27						メモ:口座振替日 9/27					
		·								休=事務局休室期間								,		
2024		_ 10月					2024		, 11月					2024		, 12月	ı			
2024		火曜日	小腿口	+曜口	今曜口	十曜日	2024		火曜日		十曜口	今曜口	十曜日	2024				木曜日	今 曜口	十曜口
Ниен	刀框口	01	02	03	04	05	_ НиЕН	刀座口	入唯口	小唯口	八唯口	01	02	01	02	03	04	05	06	07
06	07	08	O	10	11	12	03	04	05	06	07	08	09	08	09	10	O 11	12	13	14
			0							0							0			
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
_			0							0					青少年C 休館日		0			
20	21 青少年C 休館日	22		24	25	26	17	18 青少年C 休館日	19	20	21	22	23	22		24	25 O	26	27	28
27		22	O 23 O 30	24	25	26	17 24			20	21	22	30	22 29 休	休館日	24 31 休	25	26	27	28
	青少年C 休館日	29 メモ:ロ	O 23 O 30 予備日 座振替	31		26		青少年C 休館日	26	20 O 27 O		29		29	<u>休館日</u> 23 30	31 休	25 O	26 日 12/		28
	青少年C 休館日	29 メモ:口 10/30_ 休講補切	O 23 O 30 予備日 座振替	31日 10/	/28	26		青少年C 休館日	26 メモ:□	20 O 27 O	28	29		29	<u>休館日</u> 23 30	31 休 メモ:口 休=事	25 O 座振替		/27	28
27	青少年C 休館日 28	29 メモ:ロ 10/30_ 休講補切 1月	O 23 O 30 予備日 座振替 真に充てる	31 日 10/ 5場合あり	/28		24	青少年C 休館日 25	26 メモ:ロ 2月	20 O 27 O 座振替	28日 11/	29 27	30	29 休 2025	休館日 23 30 休	31 休 火モ:口 休=事	25 O P座振替 PP系局体	扫 12/ 室期間	/27 3	
27	青少年C 休館日 28	29 メモ:口 10/30_ 休講補切	Q 23 Q 30 予備日 座振替 予信に充てる 水曜日	31 日 10/ 5場合あり 木曜日	/28	土曜日	24	青少年C 休館日 25	26 メモ:□	20 O 27 O 座振替	28日 11/	29 27	30	29 休 2025	休館日 23 30 休	31 休 火モ:口 休=事	25 O P座振替 PP系局体	日 12/	/27 3	土曜日
27	青少年C 休館日 28	29 メモ:ロ 10/30_ 休講補切 1月	O 23 O 30 予備日 座振替 真に充てる	31 日 10/ 5場合あり	/28		24	青少年C 休館日 25	26 メモ:ロ 2月	20 O 27 O 座振替	28日 11/	29 27	30	29 休 2025	休館日 23 30 休	31 休 火モ:口 休=事	25 O P座振替 PP系局体	扫 12/ 室期間	/27 3	
27	青少年C 休館日 28	29 メモ:ロ 10/30_ 休講補切 1月	O 23 O 30 予備日 座振替 真に充てる 水曜日 01	31 日 10/ 3場合あり 大曜日 02	(28) 金曜日 03	土曜日 04	24	青少年C 休館日 25	26 メモ:ロ 2月	20 O 27 O 座振替	28日 11/	29 27	30	29 休 2025	休館日 23 30 休	31 休 火モ:口 休=事	25 O P座振替 PP系局体	扫 12/ 室期間	/27 3	土曜日
27 2025 日曜日	青少年C 休館日 28	29 メモ:ロ 10/30 休講補切 1月 火曜日	O 23 O 30 予備日 座振替 予備日 01 休	31 日 10/ 5場合あり 木曜日 02 休	(28) 金曜日 03 休	土曜日 04 休	24 2025 巨曜日	青少年C 休館日 25	26 メモ:ロ 2月 火曜日	20 〇 27 〇 座振替	28 日 11/	29 27 金曜日	30 土曜日 01	29 休 2025 日曜日	休館日 23 30 休 月曜日	31 休 Xモ:口 休=事 3月 火曜日	25 〇 座振替 務局体	日 12/ 室期間 木曜日	(27]	土曜日 01
27 2025 日曜日 05	月曜日	29 メモ:ロ 10/30 休講補切 1月 火曜日	O 23 O 30 予備日 座振替 予備日 01 休	31 日 10/ 5場合あり 木曜日 02 休	(28) 金曜日 03 休	土曜日 04 休	2025	青少年C 休館日 25	26 メモ:ロ 2月 火曜日	20 〇 27 〇 座振替	28 日 11/	29 27 金曜日	30 土曜日 01	29 休 2025 日曜日	休館日 23 30 休 月曜日	31 休 Xモ:口 休=事 3月 火曜日	25 O I座振替 3務局体 水曜日	日 12/ 室期間 木曜日	(27]	土曜日 01
27 2025 日曜日 05 休	万曜日	29 メモ:ロ 10/30 休講補切 1月 火曜日	O 23 O 30 予備日 座所備日 真に充てる 水曜日 01 休 08 O 15	31 日 10/ 5場合あり 大曜日 02 休 09	(28) (本 10	土曜日 04 休 11	24 2025 巨曜日	青少年C 休館日 25 月曜日 03 10 17 青少年C	26 メモ:口 2月 火曜日 04 11	20 〇 27 〇 座振替 05 〇 12	28 日 11/	29 27 金曜日 07	主曜日 01 08	29 休	休館日 23 30 休 月曜日 03 10 17 青少年C	31 休 メモ:口 休=事 3月 火曜日 04	25 〇 座振替 3務局体 水曜日 05 〇	日 12/ 室期間 木曜日 06	/27] 金曜日 07	<u>±曜日</u> 01
2025 日曜日 05 休 12	月曜日 06 休 13	29 メモ:ロ 10/30_ 休講補助 1月 火曜日 07	O 23 O 30 予備日 座振替日 を 予備日 を 予備日 を 予備日 を 予備日 を 予備日 O 1 休 O 8 O 2 2 2	31 日 10/ 5場合あり 大曜日 02 休 09	(28 (28 (28) (28) (33) (4) (10) (17)	主曜日 04 休 11	2025 日曜日 02	月曜日 03 10	26 メモ:口 2月 火曜日 04 11	20 〇 27 〇 座振替 05 〇 12 〇 19	28 日 11/ 木曜日 06 13	29 ②27 金曜日 07 14	30 主曜日 01 08	29 休 2025 日曜日 02	休館日 23 30 休 月曜日 03 10	31 休 メモ:口 休=事 3月 火曜日 04	25 〇 座振替 務局体 05 〇 12 〇 19	大曜日 12/ 大曜日 06	/27 引 金曜日 07	土曜日 01 08
27 2025 日曜日 05 休 12	 	29 メモ:口 10/30 休講補切 1月 火曜日 07 14	O 23 O 30 予備日	31 日 10/ 場合が	(28) (本 10 17 24	主曜日 04 休 11	2025 日曜日 02 09	青少年C 休館日 25 月曜日 03 10 17 青少年C 休館日	26 メモ:ロ 2月 火曜日 04 11 18	20 O 27 O O 座振替 O 12 O 19 O 26 O	28 日 11/ 木曜日 06 13 20	29 27 27 07 14 21 28	30 主曜日 01 08	29 休 2025 日曜日 02 09	休館日2330休月曜日031017青少年C休館日	31 休 米モ:口 休=事 3月 火曜日 04 11 18	25 〇 〇 I座振替 務局体 05 〇 12 〇 19 〇 26 〇	下室期間 大曜日 06 13	/27 合曜日 07 14 21 28	±曜日 01 08 15
27 2025 日曜日 05 休 12	 	29 メモ:口 10/30_ 休講補切 1月 火曜日 07 14 21 28	O 23 O 30 30 予備日 座予備日 で 予備日 の 1 休 08 O 15 O 22 O 座 振替	31 日 10/5場合が 大曜日 02 休 09 16 23 30 日 1/2	(28) (28) (3 (休 10 17 24 31	主曜日 04 休 11	2025 日曜日 02 09	青少年C 休館日 25 月曜日 03 10 17 青少年C 休館日	26 メモ:ロ 2月 火曜日 04 11 18	20 O 27 O O 座振替 O 12 O 19 O 26 O	28 日 11// 本曜日 06 13 20	29 27 27 07 14 21 28	30 主曜日 01 08	29 休 2025 日曜日 02 09 16	休館日2330休月曜日031017青少年C休館日	31 休 米モ:口 休=事 3月 火曜日 04 11 18	25 〇 〇 I座振替 務局体 05 〇 12 〇 19 〇 26 〇	日 12/ 室期間 大曜日 06 13 20 27	/27 合曜日 07 14 21 28	±曜日 01 08 15
27 2025 日曜日 05 休 12	青少年C 休館日 28 13 13 13 13 13 13 13 1	29 メモ:口 10/30 休講補切 1月 火曜日 07 14 21 28 メモ:口	O 23 O 30 予備目 M M M M M M M M M M M M M M M M M M M	31 日 10/5場合かり 33 02 休 09 16 23 30 日 1/2 室期間	②28 の3 休 10 17 24 31	土曜日 04 休 11 18 25	2025 日曜日 02 09	青少年C 休館日 25 月曜日 03 10 17 青少年C 休館日 24	26 メモ:ロ 2月 火曜日 04 11 18 25 メモ:ロ	20 O 27 O P E M O 12 O 19 O O P E M M O D D D D D D D D D D D D D	28 日 11/ 06 13 20 27	29 27 07 14 21 28	土曜日 01 08 15 22	29 休 2025 巨曜日 02 09 16 23	休館日2330休の31017青少年C休館日24	31 休 メモ:口 休=事 3月 火曜日 04 11 18 25 メモ:口	25 〇 〇 I座振替 務局体 05 〇 12 〇 19 〇 26 〇	日 12/ 室期間 大曜日 06 13 20 27	/27 合曜日 07 14 21 28	+曜日 01 08 15

- 開 催 時 間 16:20~17:50 (対象:小1~6年) *準備運動·後片付けの時間含む
- 会 場 芦屋市立体育館・青少年センター 1 階 柔道場
- 会費(当月払い) 月額(税込)¥5,000 *別途、スポーツ安全保険料800円が必要(3月まで有効)
- 欠 席 振 替 火曜クラス(子どもチャレンジ教室)へ振替可(予約制:前日までに事務局へ要連絡)*欠席当月及び翌月に限る
- 諸 手 続 き 退会・休会等のお申し出は、前月末までに下記事務局へお知らせください

☎090-7481-7001 (お問合せ専用) *原則、日・月曜日休室

Pa.c.united@ashi-taikyo.jpn.org *迷惑メール対策をされている方は上記アドレスを受信できるよう、予めご設定ください。