まっくの幅広い指導法は
子どもがバランスよく成長します。

なくしたいこんな症状

寝起きが悪い　ゴロゴロしている　持続力がない
食が細い　人と遊べない　集中力がない　怖がり
意欲がない　運動が苦手　活発な子にしたい

春の短期教室 募集中！

4日間で効果があると大好評！

3/29(木)〜4/1(日)
4/2(月)〜5(木)

種　目	3月29日〜4月1日	4月2日〜5日
とびばこ	A 10時〜11時	B 10時〜11時
	C 14時〜15時	
てつぼう	A 11時〜12時	B 11時〜12時
	C 15時〜16時	
なわとび	A 12時〜13時	B 12時〜13時
マット（小学生以上）	M 16時〜17時	

お申し込みは、TELかFAX、MAILでどうぞ

【対　象】新年中〜小学生（各コース定員あり）
【参加費】1種目　8,500円　3種目　24,000円
（税込）　2種目　16,000円　4種目　32,000円

★3種目続けて受けても体力的に大丈夫です
★お申込みはお早めに（定員にて締め切り）

病気でない病気？

お子さんが何となく覇気がない、何時もゴロゴロしている、寝起きが悪いなど、どこか悪いのではないかと感じる症状はありませんか？ 背骨の歪みや日頃の姿勢に問題があることが考えられます。

まっくは、そうした症状の解決策として姿勢筋の強化、前後左右の筋肉のバランスが整う運動を行います。

効果がなければ指導ではない

体操教室や水泳教室に通っても「効果がない」ことはありませんか？
さらに、効果が出ないのは「子どものせい」にされていませんか？

まっくは、あらゆる角度から子どもの心理面や身体面を分析し、一人一人のお子さんに最も合う指導を行います。そして、「できない」を「できた！」にすることで、お子さんに自信を持ってもらっています。

2・3才児

こんなお子さんが ▶▶▶ まっくに来ると ▶▶▶ 入園がスムーズに

最近は、子どもが少なくなり、親の目が届きすぎて注意が多くなり、子どもの自立心が育ちにくくなっています。

このことによって、入園などでいざ親離れをする時期や初めての体験に遭遇すると、中々自己表現ができなくなります。小さい時から子ども同士のふれあいの場をつくり、友達とのコミュニケーション体験をしておくと親離れや入園時のトラブルが減ります。

まっく代表向井のご紹介

運動は動きを通して子どもの内面を知ることができます。
私は、子ども時代の運動は技術の向上より、カラダと心を重視した内容で、心身両面がバランスよく育つ指導法が大切と考え50数年間実施してきました。

まっく体操クラブ代表　向井 忠義
1944年4月生まれ　1967年 日本体育大学卒業
「NHKおかあさんといっしょ」元体操のお兄さん

著書●開脚跳び10分間マスター法 ●なわとび運動5分間マスター法 ●はじめよう！器械運動（ベースボールM社）●「やったね/いないいないばあ！コース」「やったね/おかあさんといっしょ！コース」DVD体育コーナー監修（お問い合わせ：NHKエンタープライズファミリー倶楽部）

ピヨピヨクラス（2才児）

家庭と違う環境で指導者や友達になじむ事を体験。週1~2回の親離れ体験は、入園の準備になります。

トリムクラス（3・4才児）

トリムとは「バランス」という意味。この時期一番大切な心身両面をバランス良く育てます。

アクティブ1クラス（就園児）

行動範囲が増え、動きのスピード・判断力を養う時期です。総合的にカラダを動かす事を指導します。

アクティブ2クラス（小学生）

跳び箱、鉄棒、マット、なわとび、ボール、ゲームなどを、それぞれの子どもに合った手順で練習します。

クラシックバレエ（園児・小学生）

発表会のためではなく、バレエの楽しさを知るレッスン。それ以上を望む方には別途紹介制度があります。 ※三鷹のみ

合気道（小学生以上）

帯を結んだり、正座、受け身や乱取りで非日常を体験。護身の技や心構えが身に付きます。
※三鷹のみ

特別クラス（中・高生可）

マット運動の連続技やバック転を行うコース。カラダに無理のない範囲で技術の習得をします。
※三鷹のみ

スケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00〜		ピヨピヨ	ピヨピヨ	ピヨピヨ	ピヨピヨ	2・3才児
11:00〜	シェイプ	トリム	トリム	トリム	トリム	トリム
1:30〜			アクティブ1			アクティブ1
2:30〜	クラシックバレエ 3:00~3:50 4:00~5:00	アクティブ1	アクティブ1・2	アクティブ1	アクティブ1	アクティブ1・2
3:30〜		アクティブ1・2	アクティブ1・2	アクティブ1・2	アクティブ1・2	アクティブ2
4:30〜		アクティブ2	アクティブ2	アクティブ2	アクティブ2	アクティブ2 エンジョイ
5:30〜		アクティブ2 エンジョイ	特別クラス	合気道	アクティブ2 エンジョイ	

●ピヨピヨ（2才児）●トリム（3・4才児）●アクティブ1（園児）●アクティブ1・2（園児・小学生）
●アクティブ2（小学生）●エンジョイ（中・高校生）●特別クラス（通年マット運動・小学生以上）
●シェイプ（成人女性）●クラシックバレエ（園児〜小学生）●合気道（小学生）　混んでいるクラス

要項

●お申し込み方法
入会金と最初の2ヶ月分の月謝、通帳、印鑑をご持参の上、手続きをしてください。

●諸費用
入会金 5,000円（3月28日まで 半額）
※兄弟割引など各種特典があります。
※詳細はお問い合わせください。

月謝
月4回 7,300円　月8回 12,000円
2ヶ月間で10回（入会金不要） 21,000円

からだと心づくりの まっく体操クラブ
三鷹教室
TEL(0422)49-4321 FAX(0422)45-1864
http://mactaiso.com/
mail:info@mactaiso.com
〒181-0013
三鷹市下連雀3-38-8 リビオ三鷹2F
JR三鷹駅南口より 徒歩6分
法専寺前バス停より 徒歩2分