

入会をご希望の方へ

ご入会申込みの手続きの前に、必ずご一読ください

まっくは、人と競ったり、運動技術の向上のみの練習はしません。子ども時代は、動く楽しさを体験し、発育に適した運動をすることで丈夫なカラダと活力と意欲のある心を育てることを目指しているからです。

また、子ども時代の運動は、ややもすると発育にとって望ましくないものがあります。まっくのスタッフは、全て体育大学を卒業した体育の有資格者です。解剖学や運動生理学、心理学などの知識の元、子どもの身心の望ましい発育に役立つよう心がけています。

まっくで運動を継続し、健康なカラダづくりはもとより、勉学や快適な生活にも役立ててください。

教室に関すること

持ち物

- ・教室初日に ID カード（かめ吉）をお渡しします。毎回ご持参いただき出席登録を行います。忘れた時はスタッフにお伝えください。
 - ・運動着は、ボタン・ファスナー・装飾・フードなしの伸縮性のある動きやすいものをご用意ください。
 - ・冷暖房完備ですが、冬は換気（コロナ対策）をしているので、長袖、長ズボンをご用意ください。
 - ・水分補給用の水筒（ペットボトル可）・タオル（汗拭き用）をご用意ください。
 - ・午後のクラスは、マスク着用で行います。
- ※裸足で行うので上履きは必要ありません。

教室日

- ・決めた曜日、時間にお越しください。欠席のご連絡は必要ありません。
- ・曜日、時間を変更したい場合は、メールをお願いします。

振り替え（病気、行事等でやむを得ず休んだ場合）

- ・祝日や諸事情で月4回に満たない場合や都合で4回来られなかった場合は、その月内に振り替えてお越しください。但し、土曜日は、人数が多く指導に支障をきたしますので他の曜日にお越しください。
- ・振り替えは予約制です。ご予約はメールで前日までにお願いします。

毎月の予定

- ・ホームページの「会員ページ」をご確認ください。

夏休み期間(7月下旬から8月)

- ・「特別スケジュール」で行います。ホームページの「夏のスケジュール表」をご確認ください。
- ・8月の休会はできません。

退会、休会(1ヶ月以上)

- ・必ず、前月の20日までに申し出てください。20日を過ぎた場合は、翌々月の手続きになります。
- ・休会の場合、月謝は不要ですが、月半ばからの休会は出来ません。

月謝・年会費のご納入

- ・月謝は、毎月6日にその月分が引き落としされます。
- ・年会費は、2年目から1年毎、入会月に月謝に加算して引き落としとなります。まっくよりお知らせします。

※万一、引き落としできなかった場合は、直接ご持参いただきます。まっくよりお知らせします。

※入金後のご返金は出来ません。

こんなことが起きたら

1.体操を嫌がり始めた

〈ピヨピヨ・トリムクラス（未就園児）の場合〉

この時期は、中々親離れが出来ず泣きます。しかし、ここでやめると入園や入学後まで尾を引きます。続けていると必ず慣れますのでお連れください。

〈アクティブ1クラス（就園児）の場合〉

最初は、指導者がやさしく接しますが、少しずつ注文を出すようになっていたり、集団の中で協調性を求められるのでわがままが通らず精神的なストレスから嫌がることもあります。みんなで温かく見守ることでこの時期を乗り越えるとドンドン伸びます。

〈アクティブ2クラス（小学生）の場合〉

最初は楽しかったのに、何ヶ月かすると少し飽きたと感じてくるお子さんがいます。小学生は、上達が早いので技術の向上を求めがちですが、まっくではじっくりとカラダづくりをすることが大切と考え、基礎体力を付けています。その方が結果的には将来効率よく技術が身につくことにつながります。

2.小さいケガは大きな事故の予防に

まっくは、運動中にケガのないよう万全を期しておりますが、やむを得ない事情(状況)でケガをする場合があります。万一、ケガをした場合は、貴重な体験となるようプラス思考をしたいものです。

3.教室の中で子ども間の問題が起きた場合

子どもは、まだまだ身心共に未熟であり、集団になると多少の行き違いやいざこざが生じることがあります。しかし、まっくは、チョットした問題が起こる方が子ども社会では健全な状態と考えます。

頭ごなしに「いけません」と叱らず、状況に合わせて子どもの個性や性格に合った指導をします。父母の方も寛容な心で見守っていただきたいと思います。

※それでも、ご心配な方はご入会を見合わせていただいた方がいいでしょう。

育児カウンセリング・『まっく寺子屋子育て講座』

まっく代表の向井が、原則毎月「子育て講座」を行い子育てについての話しをします。(三鷹教室)

子育てについてのご相談も受け付けます。

※現在、コロナ禍でお休み中です。

継続は健康なり

健康づくりには、運動を継続することが大切です。まっくでは出席の励みになるよう出席回数賞(30・50・100・150・200・300・400・500・1000回)と皆勤賞(6ヶ月・1年・3年)のご褒美があります。

月別カリキュラムと年間の主な行事

月別カリキュラム

- ・ 4～7月 マット運動
- ・ 8～11月 跳び箱運動
- ・ 12～3月 鉄棒、ボール、なわとび

年間の主な行事

- ・ 短期教室(春・夏休み)
- ・ サマースクール・スキー教室・スケート教室

※これらの行事には、できるだけご参加ください。

以上の内容にご同意いただいた上で、ご入会いただきますようお願い申し上げます。



からだと心づくりの
まっく体操クラブ
<https://mactaiso.com/>

三鷹教室

〒181-0013
三鷹市下連雀3-38-8
リビオ三鷹2F
TEL(0422)49-4321

西荻窪教室

〒167-0042
杉並区西荻北3-25-1
七宝ビル2F
TEL(03)3301-3611

