

# 個別指導

水泳  
体育



## 新しいスポーツクラブの利用の仕方

### 「個別指導」って？

\*「個別指導」とは、少人数(2名まで)で練習を行います。

\*個人のご要望に合わせた練習内容でより早く目標達成できるようサポートします。

\*OSK会員の方、一般の方も受講することができ、OSK会員の方にとっては、

集団スクール(本科コース)と組み合わせたご利用方法ができ、また一般の方には、

集団スクールとは違う形態での運動を習いたい方や、期間限定(長期休暇のみ等)

で集中的に技術習得を図りたいというお子さまに最適です。



まずはお気軽にお問い合わせください

## OSK スポーツクラブ 岡山

〒700-0028 岡山市北区絵図町 1-50

☎(086)252-3111

## OSK スポーツクラブ 藤原

〒703-8248 岡山市中区さい 84-1

☎(086)271-1711

## OSK スポーツクラブ 総社

〒719-1156 総社市門田 381

☎(0866) 94-0888

## OSK 西バイパスこども館

〒700-0951 岡山市北区田中 625-6

☎(086)242-2425

HP : <http://www.osk21.co.jp>



### 見学について

- 見学：施設見学はいつでもお受しております。  
「個別指導」ご見学について、お問合せの上お越しください。

### 持ち物

#### 【水泳】

水着・キャップ・ゴーグル・タオル

#### 【体育】

動きやすい服装(上下)・水分補給の飲み物

※シューズは必要ありません。

### キャンセル等について

- 受講料は、申込時にご入金ください。
- 登録後の年会費のご返金はいたしかねます。
- ご予約後、日程変更をご希望の場合、有効期限内にて振替のお申込みをしてください。  
※日程によっては、担当コーチが異なる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

## OSKスポーツクラブの「個別指導」のイメージ

「個別指導」では、コーチ1人に対して、生徒は2人まで！  
少人数で、しっかりサポートいたします。



それぞれのお子さまの目標や課題に対し個別の練習メニューと、  
お子さまのやる気を高め目標達成へサポートいたします！

## 水泳個別指導の内容

①～④のクラスに分かれて、個別指導いたします

### 初級コース (カエル級～15級)

泳ぎの基礎を習いたい！  
プールが苦手・・・顔つけができない・・・。  
そんなお子さまは、まず初級者コースをお選びください。

《初級》 ※はじめてのお子さま・顔つけができる

- ① 4～7歳クラス
- ② 8歳以上クラス

### 中上級コース (14級～上級)

4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)を  
習いたい！速く泳げるようになりたい！  
そんなお子さまは、中上級者コースをお選びください。

《中・上級》

- ③ 4～7歳クラス
- ④ 8歳以上クラス

《中級》…顔をつけてバタ足ができるお子さま(14級～7級)

《上級》…クロール・平泳ぎで50m以上泳げるお子さま(6級以上)

## 体育個別指導の内容

ご希望の種目(鉄棒・跳び箱・マット)の個別指導  
をいたします

### 鉄棒コース

鉄棒コースでは、安全な鉄棒の持ち方・鉄棒にぶら下がる感覚・  
身体の引き寄せ方のコツを知り、つばめ前回りや逆上がり、後ろ  
まわり、前まわりなど、ご希望にあわせて指導いたします。

### 跳び箱コース

跳び箱コースでは、助走の仕方、ロイター板の踏みきり方、手の  
つき方、腕で支持して体重移動するコツなどを知り、目標の段を  
跳ぶコツや、その他のご要望にあわせて指導いたします。

### マットコース

マットコースでは、前転や後転の基本の運動や壁倒立など腕支  
持系の練習から、回転系(側転・ロンダート・バク転など)に挑戦  
したいお子さまにも、必要な練習をご提案・指導いたします。

## 「個別指導」の担当コーチについて

- ご希望の内容・日程にあわせて、担当のコーチを決定し、  
ご案内させていただきます。
- コーチの性別についてのご希望がございましたら、ご相談ください。
- ご予約いただいた日程をキャンセル・変更された場合※は、  
担当のコーチを再設定させていただきます。

※お客さまのご都合(体調不良など)で指導が振替になった場合。

※台風などの悪天候で、クラブにお越しいただけない場合や、自然災害・  
設備に問題が生じた場合など、スクール開催ができなくなった場合など。

## お申込み方法・料金について

●年会費：550円(税込)

※年会費は最終受講：初回練習日から1年間有効です。

●受講料

コース	回数	有効期限	水泳(45分)	体育(30分)
4回コース	全4回	1か月以内	15,400円	13,200円
8回コース	全8回	2か月以内	30,800円	26,400円
12回コース	全12回	3か月以内	46,200円	39,600円
追加練習	1回ごと	申込コースの 期限内	3,850円	3,300円

※全て税込

●お申込み方法

- 申込用紙にご記入の上、フロントにてお申込みください。
- 指導料は前払い制となります。(申込時に入金をお願いします)
- 同時に複数コースを受講することも可能です。
- 有効期限内で、お客様のご要望の日程をお申込みください。  
例)5/1.3.5.7で4回など、短期間集中での受講も受け付けいたします。
- 開催日程などについては、フロントにてご確認ください。

●募集方法

- 「個別指導」の開催枠をクラブにてご案内いたしております。
- 各開催枠が、定員になり次第受付を終了させていただきます。

●兄弟割引システム

『兄弟割引』は、兄弟で「個別指導」へお申込みの方を対象に、

2人目以降の受講者の指導料金を20%OFFとさせていただきます。

※兄弟とは：家計を共にする、同一住所の兄弟で、兄弟割引の対象となる  
のは、指導料です。(年会費は割引の対象となりません)

※兄弟割引の対象となるのは、ご兄弟が「個別指導」会員登録有効期限  
内に、もう一人のお子さまが「個別指導」に申込する場合です。