

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けしております。
「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

- 3日前までのキャンセルで全額返金いたします。
以降は返金いたしかねます。
例：15日が実施日なら12日までのキャンセルで
全額返金

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・顔つけが苦手

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・変更された場合や※の
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

■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	22,000円	18,480円
8回コース	全8回	2か月以内	44,000円	36,960円
12回コース	全12回	3か月以内	66,000円	55,440円
都度練習	1回ごと	申込コースの期限内	5,500円	4,620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。
- 受講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」の開催枠を各クラブにてご案内いたします。
- 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。