



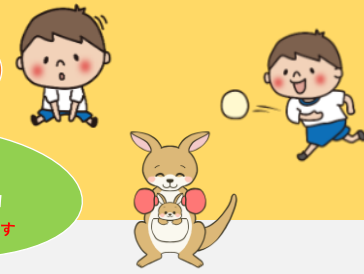
2026年度版  
ご好評により  
定員増枠！

# GLAX たいそう スクール

ごあいさつ

入会金  
無料キャンペーン実施中！  
※予告なく終了する場合がございます

無料体験  
随時受付中  
※全員必須となります



代表トレーナー涌井忍のモットーは「生涯 現役」です。幼少期からスポーツに関わり、体づくりをしてきました。「生涯 現役」であるためには、「生涯 健康」であることが大切です。また、当スクールに通うこと子どもたちにも、「生涯 健康」であるために、幼少期から楽しく体づくりをし、小学校への進学はもちろん、その先中高大と続くような運動習慣を作っていきたいと思っています。運動習慣をつけることで、自ずと運動をする環境に身を置くようになります。勉強や運動に偏った形ではなく、文武両道を目指していきましょう。

GLAX代表トレーナー兼MMA総合格闘技現役選手 涌井忍  
GLAX体操スクールトレーナー兼キックボクサー 野呂宗弘

私は、身体を使って人と関わる中で、相手を思いやる力と、自分をコントロールする力を育てます。また、その力を「どう使うか」を大切にしています。そして、トレーニングでは、いきなり「できる・できない」で判断することはありません。動きを一つひとつ分けながら、その子が「できるところ」から始めていきます。ジャンプやタイミング、体の使い方など、必要な力を少しずつ積み重ねることで、無理なく「できた！」を増やしていきます。大切にしているのは、うまくやることよりも、できるようになっていく過程です。「できた！」という経験が増えることで、子どもたちは自然と自信を持ち、「もう一回やりたい」「やってみたい」という気持ちが育っていきます。その積み重ねが、人と関わる中でも活きる、考える力と自信に繋がると考えています。

GLAX体操スクールトレーナー兼NSCA-CPT健康運動実践指導者 川崎和樹

## ここがPOINT① 少人数制指導体制

指導は指導員1名につき約12名程度の少人数制で行っています。メイン指導員・補助指導員に加え、乳幼児(2歳～5歳)の全クラスでは保育士も補助としてサポートします。運動には「成長の段階」があります。遊びの中に意味のあるプログラム(裏面参照)を通して、できることを一つひとつ増やしていきます！また、運動経験を通して考える力と自信を育み、文武両道を目指します。  
※募集人数に達し次第、定員を締め切らせていただきます。詳細はHP お知らせにてご確認ください。

## ここがPOINT② ドキュメンタリー映像(動画撮影)

お子さまの成長の「一番近くの一瞬」を映像として残します。できることが増えていくまでの過程そのものを大切に記録し、ご家庭での思い出として残していただけます。また、失敗して悔しがる姿・できた瞬間の喜び・挑戦し続ける姿といった成長の過程も丁寧に残していきます。さらに、映像を通したフィードバックにより課題の発見や解決にもつなげる支援を行っています。

## ここがPOINT③ 学習の促進・身体と脳のメンテナンス

「楽しい」と感じる経験は、動きや技術を価値ある学びとして脳に定着させます。本スクールでは、楽しいだけで終わらない意味のある運動指導を行っています。例えばボール取りひとつでも、ただ追いかけているのではなく、距離・スピード・方向を一人ひとりに合わせて調整することで、見る力・反応する力・体の使い方を自然に引き出していきます。運動を通して、身体だけでなく考える力や学びにつながる土台づくりを目指しています。

## ここがPOINT④ 体操と格闘技

体操や武道は、古くから学校教育の体育の中に取り入れられてきた運動です。体操のさまざまな動きを通して、遊びながら・体幹(コア)の安定・柔軟性の向上・筋力の向上につなげていきます。本スクールでは、「できる・できない」だけで判断するのではなく、一人ひとりの「どこまでできるか」の成長のラインを大切にしています。すべての運動経験が、成長と自信につながることを目指しています。

## うれしいプレゼント！🎁🎁

GLAX体操スクール限定Tシャツを無料でGET♪  
※入会時に限り、おひとり様1枚までとさせていただきます。  
令和8年度入会の方に限定しております。  
※適宜デザインの変更がございます。ご承知おきください。

※イメージ図



(表面)

(裏面)

## 公式SNSをチェック！✅

教室の様子が見られる、公式SNSをチェック！  
※現在準備中、フォローしてお待ちください



無料体験(入会)申込  
はコチラから↓



# 体操プログラム & キックボクシングエクササイズ プログラム

※体操プログラムについて 2歳児は発達の個人差が大きいため、遊びを中心に行いますが、がんばりシートをご用意しております。  
 ※格闘技プログラムについて 2・3歳児は発達段階によって開始時期を調整いたします。予めご承知おきください。  
 ※橋本こども園について 3～5歳児、跳び箱のプログラムを一部変更しております。  
 ➡HP スクール紹介 下部 Report Card System(通知表制度)からご確認ください。



体操 プログラム(3歳)			
種目	G(到達目標)	D(発達段階)	C(発展課題)
ボール	転がす・避ける	受け止める／足で止める／両手転がし	投げキャッチ／バウンドキャッチ／手拍子キャッチ／向かい合い転がし／先生へ転がす／転がし回避
マット	前転	補助前転／段差前転／ゆりかご10回	焼き芋ころころ／凹凸焼き芋／ダンゴムシキープ／じゃがいもころころ／熊歩き／あざらし歩き
跳び箱	跳び乗り(またぎ乗り)3段	補助またぎ乗り／横支持／跳び箱ジャンプ着地	前ジャンプ着地／蛙乗り／ラインジャンプ／蛙足打ち／蛙乗り／跨ぎ移動
鉄棒	前回り(補助なし)	スポンジ前回り／跳び箱補助前回り／ダンゴムシ	前転／アンパンマン／ぐるぐる／お布団／ツバメ／豚の丸焼き
縄跳び	2回跳んで1回回す	分解動作／横回し連続ジャンプ10回／前回しまたぎ	合図ジャンプ／つま先ジャンプ／前後ジャンプ／短縄前回し／短縄横回し／足受け止め

体操 プログラム(4歳)			
種目	G(到達目標)	D(発達段階)	C(発展課題)
ボール	立位でやり取り	ノーバン／ワンバン／壁バウンドキャッチ	強バウンドキャッチ／地面タッチキャッチ／壁回避／壁キャッチ／ステップ転がし／壁投げ
マット	連続前転	姿勢安定／段差連続前転／ゆりかご10回	最速焼き芋／凹凸焼き芋／じゃがいもころころ／前転立位／熊歩き／あざらし歩き
跳び箱	またぎ越し	補助またぎ越し／ロープ踏切板あり／跳び乗り→前降り	蛙乗り／踏切ジャンプ着地／ロープ踏切板なし／ロイター板ステップ／横跳び蛙足打ち／跳び乗り前降り
鉄棒	コウモリ→中抜き回り	補助コウモリ／補助中抜き／補助なし実施	ツバメ／前回り／豚の丸焼き回転／アンパンマン／コウモリ遊び／揺れるコウモリ
縄跳び	前回し2回跳び	2回跳び1回回し／分解動作／横回し連続ジャンプ	ポールタイミングジャンプ／つま先ジャンプ／前進ジャンプ／横回し／横回し+ジャンプ／足踏み受け止め

体操 プログラム(5歳)			
種目	G(到達目標)	D(発達段階)	C(発展課題)
ボール	狙って投げる・取る・避ける	走って投げる／的当て／先生ボールキャッチ	色指定キャッチ／複数回避／走投足運び／壁当てキャッチ／対人ワンバン／対人ノーバン
マット	後転	補助後転／坂道後転／コロ→えび姿勢	熊歩き／あざらし歩き／亀歩き／壁ブリッジ／じゃがいもころころ／コロ→復帰
跳び箱	開脚跳び	補助開脚跳び／4段またぎ越し／踏切→前方支持	ロープ踏切あり／開脚動作／踏切ハイトタッチ／またぎ越し両足着地／横跳び3段／床開脚ジャンプ
鉄棒	逆上がり(補助なし)	壁蹴り逆上がり／補助逆上がり／スポンジ逆上がり	回転補助／腿乗せジャンプ／お腹タッチジャンプ／振り上げ動作／ツバメ前回り／豚の丸焼き世界一周
縄跳び	連続前回し跳び	前回し1回成功／横回し連続ジャンプ／先生縄タイミング	つま先ジャンプ／前後ジャンプ／前回し調整／横回し調整／横回し+ジャンプ／足踏み受け止め

キックボクシング プログラム(2～5歳)			
種目	G(到達目標)	D(発達段階)	ねらい
基本動作	コンボ	ワン(ジャブ)／ツー(ストレート)／キック	基本動作を学ぶ
ディフェンス	パンチ&キックのディフェンス	バックやサイドステップでリズムを作る	ディフェンスを学ぶ
フットワーク	ウィービング／スイッチ／ステップイン	Uの字を描く(紐を利用する)／手足連動運動	判断能力の向上／左右のバランス向上
コンビネーション	コンビネーション	対面コンボ	正しい距離とリズムを作る