

# 10月 スケジュール

## 体操：マット運動

マット運動の基本「前転」「後転」  
いつでもきれいにかっこよく回れるように！  
やってみたい技があればぜひチャレンジ！



## ダンス

今月から**新曲**です！**通常クラス**「サンボ  
マスター：できっこないをやらなくちゃ」、  
**esクラス**は「忍たま乱太郎：勇気100%」を  
踊ります！がんばって覚えようね（\*"/>"）



## 日程

01週目  
1日(金)~7日(木)  
**体操・ダンス**

02週目  
8日(金)~14日(木)  
**体操・食育**

03週目  
19日(火)~24日(日)  
**体操・ダンス**

04週目  
26日(火)~31日(日)  
**ボール運動**

## 食育：カレーライスのお秘密

みんな**大好き**！カレーライスの美味しさの  
秘密を学ぼう♪試食はもちろんカレー♪



## ボール運動：蹴る

「攻めと守り」キックベースボールです。  
転がってくるボールを蹴っ飛ばしてすぐ1塁へ  
走る。ボールに追いつかれないように！



**W-UP** 1、2週目 サーキットトレーニング  
3週目 ダンス  
を行います！

# 11月~12月スケジュール

	1週目	2週目	3週目	4週目
11月	体操（鉄棒）	食育	体操（鉄棒）	投げる・捕る （ポートボール）
	ステップ （ダンス）	体操（鉄棒）	ステップ （ダンス）	
12月	体操（跳び箱）	食育	体操（跳び箱）	<b>ダンス発表会</b>  打つ （バレーボール）
	ステップ （ダンス：メドレー）	体操（跳び箱）	ステップ （ダンス：メドレー）	

10月のお休みは**15(金)16(土)17(日)**です！お休み・振替の連絡先は【011-398-7715】  
＜無断欠席の場合は、振替不可となりますのでご注意ください。＞