

7月 スケジュール

日程

- 1週目
1日(木)～6日(火)
体操・ダンス
- 2週目
8日(木)～13日(火)
体操・食育
- 3週目
16日(金)～22日(木)
体操・ダンス
- 4週目
23日(金)～29日(木)
ボール運動

体操:マット運動

自分のやりたい種目・できるようになりたい種目を考えておこう！わからない子はコーチと相談して常に成長していこう！



ダンス:新曲

通常クラス「GENERATIONS:ヒラヒラ」、esクラスは「きゃりーぱみゅぱみゅ:キミに100パーセント」を踊ります！今月のW-UPのリズムトレーニングで練習したことをダンスでも生かせるよう踊っていこう！



食育:うどん

つるつる！もちもち！体を動かすうどんを学ぼう！試食もあるのでお楽しみに(*´艸`)



ボール運動:投げる・捕る

ドッジボールを行います！焦るとボールを投げるとき狙えなくなってしまうので。急いでも焦らず狙って投げよう(つ'-')、三〇



W-UP

- ・1, 3週目...リズムトレーニング
- ・2週目...ダンス
- ・4週目...マラソン

を行います。

	1週目	2週目	3週目	4週目
8月	体操(鉄棒)	食育	体操(鉄棒)	打つ (てのひらけつと)
	ステップ (ダンス)	体操(鉄棒)	ステップ (ダンス)	
9月	体操(跳び箱)	食育	体操(跳び箱)	記録測定会
	ステップ (ダンス)	体操(跳び箱)	ステップ (ダンス)	
10月	体操(マット運動)	食育	体操(マット運動)	蹴る (キックベース)
	ステップ (ダンス:新曲)	体操(マット運動)	ステップ (ダンス:新曲)	

2021年7月のお休みは15日(木)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。 >