

# 5月 スケジュール

\*1週目1日(土)~7日(金) \*2週目: 8日(土)~14日(金)

体操では「鉄棒」を実施します!!  
鉄棒は力の入れ方が大切! 全身ガチガチに力が入っていたり逆に力が無さすぎると回れません!  
出来ないときは少しずつ調節してみよう(^o^)/



ダンスでは引き続き通常クラス「BTS:Dynamite」、  
esクラス「ディズニー:アロハ・エ・コモ・マイ」を踊ります!  
ダンスを覚える方法とはとにかく踊ること! 頭で考えるよりも  
コーチや上手な子を見てたくさん踊れば体が覚えて自然と  
踊れるようになります! 早く覚えてかっこよく踊っちゃおう☆

○1,2週目はw-upとして「鬼ごっこ&インターバルトレーニング」を行います。

\*3週目: 18日(火)~24日(月)

食育ではビタミンパワー! 「北海道の果物」について学びます!  
果物は栄養満点! しかもみんなが住んでいる北海道でたくさん  
収穫されています! みんなは北海道で採れている果物をどの  
くらい知っているかな? 試食もあるのでお楽しみに(≧▽≦)



○3週目はw-upとして「ダンス」を行います。

\*4週目: 25日(火)~31日(月)

4週目はボール運動「打つ(バレーボール)」を実施します!!  
大切なのはタイミングと全身を使うこと! 試合など楽しくなってくると練習  
した内容を忘れやすいので常に考えて気を付けながらやってみよう(\*^^)v



4週目は「マラソン」を行います。

6  
~  
8  
月

	1週目	2週目	3週目	4週目
6月	体操(跳び箱)	体操(跳び箱)	食育	ダンス発表会
	ステップ (ダンス:メドレー)	ステップ (ダンス:メドレー)	体操(跳び箱)	蹴る(フットサル)
7月	体操(マット運動)	体操(マット運動)	食育	投げる・捕る (ドッジボール)
	ステップ (ダンス:新曲)	ステップ (ダンス:新曲)	体操(マット運動)	
8月	体操(鉄棒)	体操(鉄棒)	食育	打つ (てのひらけつと)
	ステップ (ダンス)	ステップ (ダンス)	体操(鉄棒)	

2021年5月のお休みは15日(土)~17日(月)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。 >