



# 1月 スケジュール

## 日程

- 1週目  
4日(火)~9日(日)  
体操・ダンス
- 2週目  
11日(火)~16日(日)  
食育・体操
- 3週目  
18日(火)~23日(日)  
体操・ダンス
- 4週目  
25日(火)~30日(日)  
ボール運動

## 体操

1月から週ごとに種目が変わります。  
第1週目「鉄棒」  
第2週目「跳び箱」  
第3週目「マット運動」  
いつも以上に集中して取り組みましょう！



## ステップ：ダンス

1月から新曲です！振りを覚えましょう♪  
通常クラスは「Ado:阿修羅ちゃん」  
esクラスは「みんなのうた:あおうよ！」



## 食育：お魚の卵

「イクラ」「かずのこ」「たらこ」「とびっこ」など魚卵について学びます！試食のお土産あります。アレルギーや苦手なお子さまはコーチまで事前にお知らせください。



## ボール運動：蹴る

足のみを使う「フットサル」です。ボールを蹴って足で止める。相手がとりやすいところにパスをする。何回も練習しましょう！



011-398-7715

**W-UP** 1、3週目鬼ごっこ 2週目ダンス を行います！

1,3週目 ダウンドック⇒足上げ左右  
2,4週目 ワンちゃんのポーズ⇒アザラシのポーズ  
鼻からゆっくり息を吸って少しずつ吐いて鼻呼吸を意識してみましょう！

## ストレッチヨガ

	1週目	2週目	3週目	4週目
体操	鉄棒	跳び箱	マット運動	—
2月	第1週目と第3週目のステップ(ダンス)、第2週目は食育			投げる・捕る(ドッジボール)
3月	第1週目と第3週目のステップ(ダンス:新曲)、第2週目は食育			打つ(てのひらけつと)
4月	第1週目と第3週目のステップ(ダンス)、第2週目は食育			記録測定会

↑お休み・振替の連絡先はこちらへ。無断欠席の場合、振替不可となります。ご注意ください。

1月のお休みは、1日(土)、2日(日)、1月4日(火)からレッスンスタートとなります。2022年もよろしくお願いたします。