



2月

スケジュール

日程

- 1週目
1日(火)~6日(日)
体操・ダンス
- 2週目
8日(火)~13日(日)
食育・体操
- 3週目
15日(火)~20日(日)
体操・ダンス
- 4週目
22日(火)~27日(日)
ボール運動



2月お休みはございません。

体操

週ごとに体操種目が変わります。
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

新曲2か月目！音を聞いてリズムにのって
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：まごわやさしい食べ物

カラダによい！「まごわ」やさしい食べ物を
学びます！お土産の試食もあります！



ボール運動：投げる・捕る

「ドッジボール」です。味方にはとりやすい
ボールを投げる、相手にはとりにくい
ボールを投げる。ボールを捕るときは
両手でしっかりキャッチしましょう！



W-UP

1,3週目 インターバルトレーニング
2週目 ステップ：ダンス を行います！

ストレッチヨガ

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！

体操	1週目	2週目	3週目	4週目
	鉄棒	跳び箱	マット運動	—
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(てのひらけっと)
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
5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			蹴る(キックベース)

無断欠席の場合振替不可となります。ご注意ください。

お休み・振替の連絡先はこちらへ。⇒ **011-398-7715**

レッスン内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。