



5月

スケジュール

日程

- 01週目
5日(木)~10日(火)
体操・ステップ
- 02週目
12日(木)~17日(火)
食育・体操
- 03週目
19日(木)~24日(火)
体操・ステップ
- 04週目
26日(木)~31日(火)
ボール運動



5月1日(日)、3日(火)は
休講日となっております。

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」
ひとつひとつ集中して取り組みましょう！



ステップ：ボクシングエクササイズ

「TOKIO: 自分のために」の曲に合わせて
キックやパンチなどの格闘技系の動きを行い
身体を動かします♪



食育：日本の料理 和食

からだにやさしい♪美味しい♪日本の
料理「和食」について学んでいきます！
試食もあります！お楽しみに。



ボール運動：フットサル

「蹴る」動き、足を使うフットサルを行います。
ドリブル、パス、シュート、足の裏を使って
ボールを止めるという動きも大事です！



W-UP

1,3週目 走り方「スタートダッシュ！」
2週目 ステップ「ボクシングエクササイズ」

ストレッチヨガ

1,3週目 深呼吸⇒木のポーズ
2,4週目 深呼吸⇒飛行機のポーズ
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！

	1週目	2週目	3週目	4週目
体操	鉄棒	跳び箱	マット運動	—
6月	第1週目と第3週目のステップ(ボクシングエクササイズ)、第2週目は食育			投げる・捕る (ポートボール)
7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			打つ(バレーボール)
8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			蹴る(フットサル)

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。