



6月

スケジュール

日程

- 01週目
2日(木)~7日(火)
体操・ステップ
- 02週目
9日(木)~14日(火)
食育・体操
- 03週目
17日(金)~23日(木)
体操・ステップ
- 04週目
24日(金)~30日(木)
ボール運動



6月16日(木)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」
目標をもっ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：チーズ&ヨーグルト

おいしいチーズとヨーグルトのヒミツについて
学んでいきます♪おみやげも作ります！！



ボール運動：投げる・捕る

ポートボールを行います。ドリブル、パス、
シュートを練習して試合を行います！
自分がどこにいけばボールをもらいやすいか
まわりをよくみて動きましょう！
4週目：ステップ曲の発表会、マラソンの測定会も実施



W-UP

1,3週目 マラソン「長距離走」など
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！

体操	1週目	2週目	3週目	4週目
	鉄棒	跳び箱	マット運動	—
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)
9月	第1週目と第3週目のステップ(よさこい)、第2週目は食育			投げる・捕る (ドッジボール)

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。