



7月 スケジュール

日程

- 01週目
1日(金)~7(木)
体操・ステップ
- 02週目
8日(金)~14日(木)
食育・体操
- 03週目
16日(土)~22(金)
体操・ステップ
- 04週目
23日(土)~29日(金)
ボール運動

7月15日(金)は
休講日となっております。
7月30日(土)、31日(日)は
8月分レッスンとなります。

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」
コーチのアドバイスをよく聞いて取り組んでみましょう♪



ステップ：ダンス

通常(4歳~小6)クラス「緑黄色社会:Mela」
es(未就学児)クラス「みんなのうた:みんなのリズム」
コーチのお手本をよく見てまずは動きを覚えましょう!



食育：お箸の使い方

お魚の正しい食べ方を学ぼう!!
お魚料理をプレゼントします♪



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!



W-UP 1.3週目 長縄跳び
2週目 ステップ「ダンス」を行います!

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!

ストレッチヨガ

体操	1週目	2週目	3週目	4週目
	鉄棒	跳び箱	マット運動	—
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)
10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			打つ (バレーボール)

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。