



8月 スケジュール

日程

- 01週目
7/30日(土)~8/5(金)
体操・ステップ
- 02週目
6日(土)~12日(金)
食育・体操
- 03週目
18日(木)~23(火)
体操・ステップ
- 04週目
25日(木)~30日(火)
ボール運動orできチャレ

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♪



食育：お箸と栄養満点ポスター

お箸のトレーニング！正しい持ち方で食べれるように練習します！赤黄緑の3つの栄養も覚えてください！



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」
大きく！元気よく！楽しく！音に合わせてね♪



発表会&ボール運動orできチャレ測定会

ダンスの発表会を行います。テニスコート内観覧撮影OK。
esクラスはフットサルを実施します。
手を使わないでボールを蹴ってシュート！
通常クラスはマット運動どこまでできるかなチャレンジ測定会。



7月30日(土)31日(日)は8月分レッスンとなります。
8月13日(土)~17日(水)は休講日となっております。

9月よりスタート！
マット運動どこまでできるかなチャレンジを実施します。

9月より第3週目の体操種目「マット運動」実施時にラスト5分間で1人1種目2回まで「マット運動どこまでできるかなチャレンジ」を実施いたします！
8月の第4週目では現段階でお子さまがどのくらいできているのかをみるため測定会を実施いたします。

1,3週目 綱引き **W-UP**
2週目ステップ：ダンス

1,3週目 深呼吸⇒木のポーズ **ストレッチヨガ**
2,4週目 深呼吸⇒飛行機のポーズ 鼻呼吸を意識します

無断欠席の場合振替不可となります。ご注意ください。

	1週目	2週目	3週目	4週目
体操	鉄棒	跳び箱	マット運動&できチャレ	—
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			記録測定会
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			投げる・捕る(ドッジボール)
11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			打つ(バレーボール)

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。