



9月

スケジュール

日程

- 01週目
9/18(木)~6日(火)
体操・ステップ
- 02週目
8日(木)~13日(火)
食育・体操
- 03週目
16日(金)~22(木)
体操・ステップ
- 04週目
24日(土)~30日(金)
記録測定会

1,3週目 リレー **W-UP**
2週目 ステップ：よさこい

9月15日(木)、23日(金祝)は
休講日となります。

9月19日(月祝)はスポーツ
フェスティバル開催日です。

無断欠席の場合振替不可となり
ます。ご注意ください。

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・できチャレ(ラスト5分間で1人1種目2回までチャレンジして合格スタンプゲットしましょう♪)」



食育：栄養満点ポスターとお箸でお豆

食べ物の栄養のグループ分けを覚えよう！
お箸でお豆の移動する練習をします。



ステップ：よさこい

よさこいを踊ります。大きなかけ声で元気よく動こう！音をよく聞いて大きくね♪



記録測定会

反復横跳び、立ち幅跳び、長座前屈、ボール投げ、20M走の5種目測定を実施します。



1,3週目 深呼吸⇒三角、鶴のポーズ **ストレッチヨガ**
2,4週目 深呼吸⇒立位前屈～腕立て伏せ～アップドック
ゆっくり鼻から息を吸ってゆっくり吐いて鼻呼吸を意識

振替手数料導入について→

9月レッスン欠席分より振替受講する際に振替手数料100円(税込)のお支払を当日フロントにてお願いします。令和4年8月31日以前に発行された振替分は手数料無料で振替受講可能です。esクラス欠席分を使って通常クラスに振替の場合は振替差額270円+振替手数料100円で受講可能です。

	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	—
10月	第1週目と第3週目はステップ(よさこい)、第2週目は食育			発表会 捕る(ドッジボール)
11月	第1週目と第3週目はステップ(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)
12月	第1週目と第3週目はステップ(ボクシングエクササイズ)、第2週目は食育			発表会 蹴る(フットサル)

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。