



# 3月 スケジュール

## 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：ハンバーグ

みんな大好き♪ハンバーグを学ぼう！！  
お土産はハンバーグです！

## ステップ：よさこい

よさこい「よっちょれ」を踊ります！  
振付を覚えて、音をよく聞いて、動きに合わせて大きな「かけ声」を出して、元気に大きく踊りましょう♪

## ボール運動：蹴る

フットサルを行います。足のみを使って、ボールをしっかりコントロールできるように。仲間がどこにいるかまわりをよく見てパスをしましょう♪

## 日程

- 1週目  
2日(木)～7日(火)  
体操・ステップ
- 2週目  
9日(木)～14日(火)  
食育・体操
- 3週目  
18日(土)～24日(金)  
体操・ステップ
- 4週目  
25日(土)～31日(金)  
ボール運動

2,3週目 走り方

## ウォーミングアップ

1週目 ステップ：よさこい

3月16日木曜、17日金曜  
は休講日となります。

1,3週目 ダウンドック⇒足上げ左右

## ストレッチヨガ

2,4週目 ワンちゃんのポーズ⇒アザラシのポーズ

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

4月からのレッスン担当コーチに変更があります。別紙のタイムスケジュールをご確認ください。  
4月からes(未就学児)クラスの対象年齢が、「3歳～小学1年の9月末迄」に変更となります。

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	—
4月	ステップ(よさこい)	食育	・徳育	発表会・記録測定会
5月	ステップ (ボクシングエクササイズ)	食育	ステップ (ボクシングエクササイズ)	投げる捕る (ドッジボール)
6月	ステップ (ボクシングエクササイズ)	食育	ステップ (ボクシングエクササイズ)	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。