



# 4月 スケジュール

## 日程

- 1週目  
1日(土)~7日(金)  
**体操・ステップ**
- 2週目  
8日(土)~14日(金)  
**食育・体操**
- 3週目  
18日(火)~23日(日)  
**徳育・体操**
- 4週目  
25日(火)~30日(日)  
**発表会&記録測定会**

## 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：バナナ 徳育：夢について

食育⇒栄養満点みんな大好き！バナナを学ぼう！お土産はバナナです♪  
 徳育⇒あなたの夢はなんですか？大きくなったら何になりたいですか？コーチに教えてください！

## ステップ：よさこい

引き続き、よさこい「よっちょれ」を踊ります！  
大きく動いて大きな「かけ声」を出して、元気よく踊りましょう♪

## ボール運動：発表会&記録測定会

発表会は撮影可能です！その後6か月に1度の記録測定会を実施。反復横跳び、立ち幅跳び、長座体前屈、ボール投げ、20M走の測定を行います。

4月は2週目食育(バナナ)&体操(跳び箱)  
3週目徳育(夢について)&体操(マット運動&できチャ)となります。

1週目 走り方 **ウォーミングアップ**  
2,3週目 ステップ：よさこい

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15日土曜、16日日曜  
は休講日となります。

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	—
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)
7月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	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**

レッスン内容に変更になる場合がございます。予めご了承ください。