



9月

スケジュール

日程

- 1週目
1日(金)～7日(木)
体操・ステップ
- 2週目
8日(金)～14日(木)
食育・体操
- 3週目
16日(土)～22日(金)
体操・ステップ
- 4週目
24日(日)～30日(土)
記録測定会

9月15日金曜、23日土曜祝日はレッスン休講日となります

9月第2週目は食育親子レッスン週間となります！
第1週目、第3週目のウォーミングアップにもぜひご参加ください！

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:親子レッスン週間

栄養満点カルタとお箸でお豆

10月9日開催スポフェスの練習を兼ねて、保護者さまも一緒にレッスンに参加！！ 食べ物を3つの栄養グループに分けて、何グループの食べ物なのか？覚えましょう♪
また、お箸の正しい持ち方を学び、お豆の移動を行います。

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♪

第4週目:記録測定会

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。

- 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鼻から吐いて鼻呼吸を意識

1.3週目リレー&二人三脚 2週目ステップ:よさこい **W-up**

お休み・振替のご連絡は、お電話011-398-7715 または、公式LINEアカウントのチャット機能に
①在籍のお子さまのお名前 ②在籍クラス ③欠席日または振替日時、をメッセージに入力し送信してください。

	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目
体操	鉄棒	跳び箱	マット運動&できチャレ	—
10月	ステップ(よさこい)	食育	ステップ(よさこい)	ステップ発表会 ハロウィンウィーク バレーボール
11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)	親子レッスン週間 ポートボール
12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)	フットサル