



11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:油について

油(あぶら)には、たくさん種類があるって知っていますか？
生きていく上で欠かせない油について学びましょう！

ステップ:ボクシングエクササイズ

ボクシングエクササイズで「第ゼロ感:10-FEET」の曲に合わせてキックやパンチなどの格闘技系の動きを行い身体を動かします♪コーチをよく見て覚えましょう！

第4週目:参観日&親子レッスン週間 ポートボール

- ①親子ポートボール ♪②親子ストレッチヨガ ♪
- 参観される保護者さまと一緒にレッスンをを行います ♪

11月第1週目の

ウォーミングアップでは周年イベント縁日の10パコゲットするゲームを実施。

参観日&親子レッスン週間で保護者さまと一緒にポートボールとストレッチヨガを実施。

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

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
16日(木)～21日(火)
体操・ステップ
- 4週目
23日(木)～28日(火)
参観日&親子レッスン

11月第4週目は

参観日&親子レッスン週間で保護者さまと一緒にポートボールとストレッチヨガを実施。

11月休講日はなし。
11月30日木曜は12月分
となります。

1.3週目コーディネーション 2週目ステップ:ボクシングエクササイズ

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	—
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)	ステップ発表会 フットサル
1月	ステップ (ダンス)	食育	ステップ (ダンス)	ドッジボール
2月	ステップ (ダンス)	食育	ステップ (ダンス)	バレーボール

★11月23日(木)～28日(火)限定★ 参観日&親子レッスン週間

★参観日週間として

テニスコート内にてレッスン観覧、撮影も可能です。

★親子レッスン週間として

参観される保護者さまは、ぜひ！お子さまと一緒にレッスンにご参加ください！親子で楽しく身体を動かしましょう♪

- ①親子ポートボール
 - ②親子ストレッチヨガ
- 