

## ☆ レッスン予定表 ☆



## 1 月



	1~3歳クラス	4・5歳クラス	小学生クラス
1月1週目 1/4(土)~1/10(金)	マット運動 鉄棒	跳び箱(開脚跳び) 竹馬 サッカー	跳び箱(台上前転) コーディネーショントレーニング
1月2週目 1/11(土)~1/17(金)	マット運動 トランポリン	※跳び箱(開脚跳び) マット運動 竹馬	※跳び箱(台上前転) ユニホック
1月3週目 1/18(土)~1/24(金)	鉄棒 トランポリン	鉄棒 マット運動 バスケットボール	縄跳び ボール運動
1月4週目 1/25(土)~1/31(金)	鉄棒 跳び箱	鉄棒 マット運動 ユニホック	マット運動 ポートボール



## 2 月

	1~3歳クラス	4・5歳クラス	小学生クラス
2月1週目 2/1(土)~2/7(金)	マット運動 鉄棒	鉄棒 コーディネーショントレーニング 風船バレー	マット運動 ミニバレー
2月2週目 2/8(土)~2/14(金)	鉄棒 跳び箱	跳び箱(開脚跳び) キャッチボール 鉄棒	※跳び箱(開脚跳び) ドッジボール
2月3週目 2/15(土)~2/21(金)	跳び箱 トランポリン	※跳び箱(開脚跳び) キャッチボール トランポリン	※跳び箱(閉脚跳び) バスケットボール
2月4週目 2/22(土)~2/28(金)	トランポリン マット運動	マット運動 トランポリン 縄跳び	鉄棒 トランポリン

○マット…女の子は髪の毛を縛る際には、位置を気を付けて下さい。

○跳び箱…ジーパンは足が開きにくいので、避けて下さい。台上前転の際、女の子は髪の毛を縛る位置を気を付けて下さい。

○鉄棒…足を掛ける技があるので、なるべく長ズボンをご用意下さい。※小学生は手を拭くタオルをご持参ください。

## 一技の合格について

4・5歳クラス…米印(※)のついている種目の進級チェックを行います。2回連続でできた場合、合格となります。  
小学生クラス…マット運動・鉄棒はレッスンで取り組む際に、2回連続でできたら随時合格となります。  
縄跳びは続けて指定の回数を連続で跳べたら合格です。

※レッスン予定表は、状況によりレッスン時変更がある場合があります。予めご了承ください。