

# ☆ レッスン予定表 ☆



## 4月



	1～3歳クラス	4・5歳クラス	小学生クラス
4月1週目 4/1(火)～4/7(月)	鉄棒 マット	マット 鉄棒 転がしドッジボール	走る練習 キャッチボール かたきorドッジボール
4月2週目 4/8(火)～4/14(月)	鉄棒 マット	マット 鉄棒 風船バレー	走る練習 マット
4月3週目 4/15(火)～4/21(月)	マット 跳び箱	マット※チェック 風船バレー	縄跳び マット
4月4週目 4/22(火)～4/28(月)	跳び箱 鉄棒	走る練習 鉄棒 大縄跳び	縄跳び マット ボール運動



## 5月



	1～3歳クラス	4・5歳クラス	小学生クラス
5月1週目 5/6(火)～5/12(月)	跳び箱 鉄棒	鉄棒 トランポリン 大縄跳び	リズムトレーニング 鉄棒 トランポリン
5月2週目 5/13(火)～5/19(月)	鉄棒 マット	鉄棒 竹馬 ボール投げ	リズムトレーニング 鉄棒 トランポリン
5月3週目 5/20(火)～5/26(月)	鉄棒 マット ※チェック週	鉄棒※チェック 竹馬	走る練習 鉄棒 サッカー
5月4週目 5/27(火)～6/2(月)	マット 跳び箱	跳び箱 サッカー 縄跳び	走る練習 サッカー

○マット…髪の毛を結ぶ際には、位置を気を付けてください。

○跳び箱…ジーパンは足が開きにくいので、避けてください。台上前転の際、髪の毛を結ぶ位置を気を付けてください。

○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ください。※小学生は手を拭くタオルをご持参ください。

### 一技の合格・記録について

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。

マット・鉄棒 : 2回連続でできた場合、合格

跳び箱 : 2回連続で跳べたらクリアとなり、段数をチャレンジノートに記入します。

縄跳び : 指定の回数を連続跳びで1回できたら合格

小学生クラス … マット・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。

跳び箱・縄跳びは4・5歳同様となります。

※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。