

☆ レッスン予定表 ☆



11月



	1～3歳クラス	4・5歳クラス	小学生クラス
11月1週目 10/31(木)～11/6(水)	跳び箱 トランポリン	鉄棒 マット運動 大縄跳び	マット運動 ユニホック
11月2週目 11/7(木)～11/13(水)	マット運動 鉄棒	鉄棒 マット運動 大縄跳び	跳び箱(閉脚跳び) サッカー
11月3週目 11/17(日)～11/23(土)	マット運動 鉄棒	※鉄棒 ユニホック	※跳び箱(閉脚跳び) バスケットボール
11月4週目 11/24(日)～11/30(土)	鉄棒 トランポリン	跳び箱(台上前転) マット運動 ユニホック	ボール運動



12月

	1～3歳クラス チェック月間	4・5歳クラス	小学生クラス
12月1週目 12/1(日)～12/7(土)	跳び箱 トランポリン	マット運動 ※跳び箱(台上前転) 縄跳び	鉄棒 走り高跳び
12月2週目 12/8(日)～12/14(土)	跳び箱 鉄棒	鉄棒 トランポリン ※縄跳び	鉄棒 ※走り高跳び
12月3週目 12/15(日)～12/21(土)	マット運動 体力測定練習	体力測定練習 鉄棒 キャッチボール	鉄棒 体力測定練習
12月4週目 12/22(日)～12/28(土)	体力測定		

○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。