

☆ 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 鉄棒	鉄棒 マット 大縄跳び	マット ユニホック
11月2週目 11/7(木)～11/13(水)	鉄棒 マット	鉄棒 マット 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 跳び箱	鉄棒※チェック ユニホック	跳び箱(閉脚跳び)※記録 バスケットボール
11月4週目 11/24(日)～11/30(土)	跳び箱 鉄棒	跳び箱(台上前転) マット ユニホック	球技【試合】



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)	トランポリン マット	マット 跳び箱(台上前転)※記録 縄跳び	鉄棒 走り高跳び
12月2週目 12/8(日)～12/14(土)	トランポリン 跳び箱	鉄棒 トランポリン 縄跳び※チェック	鉄棒 走り高跳び※記録
12月3週目 12/15(日)～12/21(土)	マット 鉄棒 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(プレスクール除く)		

○マット…女の子は髪の毛を結ぶ際には、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、女の子は髪の毛を結ぶ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。

－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歳同様になります。

※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。