

## ☆ レッスン予定表 ☆



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		



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

○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。