

☆ レッスン予定表 ☆



8月



	1～3歳クラス	4・5歳クラス	小学生クラス
8月1週目 7/31(木)～8/6(水)	跳び箱 鉄棒	跳び箱(台上前転) 鉄棒 バスビー	跳び箱(台上前転)※記録会 ミニバレー
8月2週目 8/7(木)～8/20(水) ※10日～16日は休講日	マット 跳び箱	跳び箱(台上前転)※記録会 マット バスビー	竹馬 鉄棒 トランポリン
8月3週目 8/21(木)～8/27(水)	マット トランポリン ※チェック週間	マット トランポリン 風船バレー	竹馬 鉄棒 トランポリン
8月4週目 8/28(木)～9/3(水)	鉄棒 トランポリン	走る練習 マット 風船バレー	走る練習 マット 走り幅跳び



9月



	1～3歳クラス	4・5歳クラス	小学生クラス
9月1週目 9/4(木)～9/10(水)	マット トランポリン	走る練習 鉄棒 マット	走る練習 マット 走り幅跳び
9月2週目 9/11(木)～9/17(水)	鉄棒 マット	鉄棒 マット 大縄跳び	跳び箱(開脚跳び) バスビー
9月3週目 9/18(木)～9/24(水)	鉄棒 マット ※チェック週間	鉄棒※チェック週間 大縄跳び	跳び箱(開脚跳び)※記録会 バスビー
9月4週目 9/25(木)～10/1(水)	鉄棒 トランポリン	マット 縄跳び サッカー	リズムトレーニング 鉄棒 走り高跳び

○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。

－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。