

☆ レッスン予定表 ☆

10月

	1～3歳クラス	4・5歳クラス	小学生クラス
10月1週目 10/2(木)～10/8(水)	跳び箱 マット	マット 縄跳び サッカー	鉄棒 走り高跳び※記録会
10月2週目 10/9(木)～10/15(水)	跳び箱 マット	跳び箱 鉄棒 竹馬	跳び箱 マット
10月3週目 10/16(木)～10/22(水)	跳び箱 鉄棒 ※チェック週間	跳び箱(開脚跳び)※記録会 鉄棒 竹馬	体育参観日
10月4週目 10/23(木)～10/29(水)	体育参観日	体育参観日	跳び箱(閉脚跳び) ユニホック



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 11/1(土)～11/7(金)	マット 鉄棒	リズムトレーニング マット バスケットボール	跳び箱(閉脚跳び)※記録会 ユニホック
11月2週目 11/8(土)～11/14(金)	マット トランポリン	マット 跳び箱(台上前転) バスケットボール	ボール運動(試合)
11月3週目 11/15(土)～11/21(金)	マット 鉄棒 ※チェック週間	跳び箱(台上前転)※記録会 鉄棒 キャッチボール	リズムトレーニング マット サッカー
11月4週目 11/22(土)～11/28(金)	跳び箱 鉄棒	マット※チェック週間 内野ブツケ	大縄跳び マット 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。

－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。