

# ☆ 12月・1月 レッスン予定表 ☆



## 12月



## 1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)		

	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 跳び箱	跳び箱(開脚跳び) 竹馬 サッカー	跳び箱(台上前転) COT
1月2週目 1/11(土)~1/17(金)	跳び箱 鉄棒	跳び箱(開脚跳び)※記録 竹馬 マット	跳び箱(台上前転)※記録 ユニホック
1月3週目 1/18(土)~1/24(金)	鉄棒 マット	鉄棒 マット 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)	マット 鉄棒	鉄棒 マット ユニホック	マット ポートボール

○マット…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、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。

### 一技の合格・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。