

2022年

5月・6月 日曜 9:00-10:00



学校体育向上教室 スケジュール

強い
身体をつくろう！

- 
- | | | |
|----|-----|---------------------------------|
| 5月 | 8日 | 短距離走
(姿勢・腕の振り方) |
| | 15日 | 短距離走
(速く走れるコツ・タイム測定) |
| | 22日 | 体力向上教室
(走る・飛ぶなどで体力をあげよう) |
| | 29日 | 体力向上&リズム力教室
(縄跳びを使いリズムチャレンジ) |
| 6月 | 5日 | ドッチボール教室
(強い球を投げるコツ) |
| | 12日 | ドッチボール教室
(うまくとるコツ) |
| | 19日 | ドッチボール大会
(ミニゲームで実践しよう) |
| | 26日 | 体力テスト
(5・6月のまとめ) |

担当 近石



お申込みはフロントまで
月4回 2,750円(税込)