



日曜日 9時～10時 学校体育向上教室



スケジュール

運動の基本、走り方や投げ方を身につけ、学校体育の向上を目指すクラスです。
また、縄跳びや陸上競技そして、ドッジボール、バスケットボールなど
個人競技や集団競技で幅広いスポーツを体験し基礎運動能力を向上させます。

9月度

8日 縄跳び教室 (縄跳びの基本をたくさん練習しよう)

縄跳びで
リズム力・体力UP!

15日 縄跳び教室 (苦手な飛び方を練習しよう)

22日 瞬発力UP教室 (反応力をあげよう)

※サフアリーナで実施します。

積極的にボールを
投げる、とる
にチャレンジしよう!

29日 ドッジボール教室 (ミニゲームをしよう)

団結して

頑張ろう!

10月度

6日 ドッジボール教室 (ミニゲームをしよう)

13日 瞬発力UP教室 (走るスピード力向上)

※サフアリーナで実施します。

20日 瞬発力UP教室 (瞬発力をあげるための身体の使い方を習得しよう)

27日 体力テスト

対象年齢: 小1～小6

現在はキャンセル待ちとなります。

お申込はフロントまで。

1ヶ月 3,300円(税込)

