



# 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。

5月度

11日 **体力向上教室**

(ラダー、縄跳び、ミニハードルなどで身体の使い方を身に着けよう)

18日 **体力向上教室**

(ラダー、縄跳び、ミニハードルなどで身体の使い方を身に着けよう)

25日 **ボール教室**

(小さいボールの投げ方や取り方を練習しよう)

5月度6月

1日 **ボール教室**

(小さいボールの投げ方や取り方を練習しよう)

6月度

8日 **瞬発力向上教室**

(反復横跳びやラダーで瞬発力向上)

15日 **瞬発力向上教室**

(反復横跳びやラダーで瞬発力向上)

22日 **ドッジボール教室**

(基本練習を生かし試合をしよう)

積極的にボールを  
投げる、とってみよう!  
チームワークを高めよう!

29日 **体力テスト** (反復横跳び・横跳び・リレー・ドッジボールなど) ※保護者の方も参加OK

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 3,850円(税込)

