

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。

11月度 ※11月2日休講日 楽しく身体を動かそう！

9日

## 持久力向上教室 (長距離走)



16日

## 持久力向上教室 (長距離走)

23日

## ドッジボール教室

(投げるスピード力を上げよう)



30日

## ドッジボール教室

(走る力をあげよう)

12月度 ※縄跳びを必ず持ってきてね 体力を強化しよう！



7日

## 持久力向上教室 (縄跳び&体力upメニュー)



14日

## 持久力向上教室 (縄跳び&体力upメニュー)

21日

## 持久力向上教室 (マラソンれんしゅう)



28日

## ★お楽しみ★2025年最後の練習日★

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)