



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。

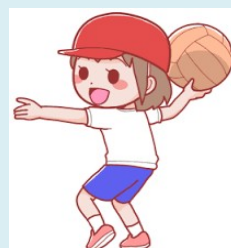
11月度 ※11月2日休講日 **楽しく身体を動かそう！**

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
(とる力をあげよう)



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)

