

幼児運動遊びクラス

4月

・ マット運動＋基礎動作習得

5月

・ 跳び箱＋基礎動作習得

6月

・ 鉄棒＋上半身筋力向上

7月

・ 縄跳び＋下半身筋力向上

8月

・ ボール運動＋コーディネーション能力向上

9月

・ 走運動＋瞬発力向上

10月

・ マット運動＋バランス能力向上

11月

・ 跳び箱＋上半身筋力向上

12月

・ 鉄棒＋全身持久力向上

1月

・ 縄跳び＋敏捷性向上

2月

・ ボール運動＋コーディネーション能力向上

3月

・ 1年間のまとめ

かけっこ特化クラス

4月

- 運動会対策＋走り込み

5月

- 脚部の動作習得＋体幹筋力向上

6月

- 腕の動作習得＋体幹筋力向上

7月

- スタート練習＋プライオメトリクストレーニング

8月

- カーブ練習＋SAQトレーニング

9月

- 運動会対策＋走り込み

10月

- 脚部の動作習得＋下肢筋力向上

11月

- 腕の動作習得＋上半身筋力向上

12月

- スタート練習＋プライオメトリクストレーニング

1月

- カーブ練習＋SAQトレーニング

2月

- 長距離走＋持久力向上

3月

- 体力測定対策

学校体育総合クラス

4月

・ マット運動＋基礎動作習得

5月

・ 跳び箱＋基礎動作習得

6月

・ 鉄棒＋上半身筋力向上

7月

・ 縄跳び＋下半身筋力向上

8月

・ ボール運動＋コーディネーション能力向上

9月

・ 走運動＋瞬発力向上

10月

・ マット運動＋バランス能力向上

11月

・ 跳び箱＋上半身筋力向上

12月

・ 鉄棒＋全身持久力向上

1月

・ 縄跳び＋敏捷性向上

2月

・ ボール運動＋コーディネーション能力向上

3月

・ 体力測定対策

高学年アスリートクラス

4月

・ ボール運動（投球動作）＋体の連動性向上トレーニング

5月

・ マット運動（アクロバット入門）＋体幹強化トレーニング

6月

・ 鉄棒＋下半身筋力強化トレーニング

7月

・ 縄跳び＋プライオメトリクストレーニング

8月

・ 走運動＋SAQトレーニング

9月

・ ボール運動（ドリブル・シュート・リフティング）
＋持久力強化トレーニング

10月

・ マット運動（アクロバット入門）＋体幹強化トレーニング

11月

・ 鉄棒＋上半身筋力向上トレーニング

12月

・ 縄跳び＋プライオメトリクストレーニング

1月

・ 走運動＋SAQトレーニング

2月

・ コーディネーショントレーニング

3月

・ 体力測定対策