

グループレッスン月別テーマ

幼児体操クラス

4月	走運動①+縄跳び① ※	10月	走運動②+縄跳び②+瞬発力向上 ※
5月	ボール運動①+基礎動作習得 ※	11月	ボール運動②+全身持久力向上 ※
6月	マット運動①+基礎動作習得	12月	マット運動②+リズム・バランス能力向上
7月	跳び箱運動①+体幹筋力向上	1月	跳び箱運動②+リズム・バランス能力向上
8月	鉄棒運動①+上半身筋力向上	2月	鉄棒運動③+コーディネーショントレーニング
9月	鉄棒運動②+下半身筋力向上	3月	1年の振り返り ※

学校体育総合クラス

4月	走運動(SAQ)①+縄跳び①+体力テスト対策① ※	10月	走運動(かけっこ)②+縄跳び②+瞬発力向上 ※
5月	ボール運動①+基礎動作習得 ※	11月	ボール運動②+全身持久力向上 ※
6月	マット運動①+基礎動作習得	12月	マット運動②+リズム・バランス能力向上
7月	跳び箱運動①+体幹筋力向上	1月	跳び箱運動②+リズム・バランス能力向上
8月	鉄棒運動①+上半身筋力向上	2月	鉄棒運動③+コーディネーショントレーニング
9月	鉄棒運動②+下半身筋力向上	3月	鉄棒運動④+体力測定対策②

高学年アスリートクラス

4月	走運動(かけっこ)①+縄跳び①+体力テスト対策① ※	10月	走運動(かけっこ)②+縄跳び② +プライオメトリクストレーニング ※
5月	ボール運動①+全身持久力向上 ※	11月	ボール運動②+全身持久力向上 ※
6月	マット運動(アクロバット入門)①+体の運動性向上	12月	マット運動(アクロバット入門)③ +リズム・バランス能力向上
7月	マット運動(アクロバット入門)②+体幹筋力向上	1月	マット運動(アクロバット入門)④ +リズム・バランス能力向上
8月	鉄棒運動(逆上がりマスター)①+上半身筋力向上	2月	コーディネーショントレーニング
9月	鉄棒運動(逆上がりマスター)②+下半身筋力向上	3月	走運動③(SAQ)+縄跳び②+体力テスト対策② ※

かけっこ特化クラス

4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
5月	脚部の動作習得+体幹筋力向上	11月	腕の動作習得+上半身筋力向上
6月	腕の動作習得+体幹筋力向上	12月	スタート練習+プライオメトリクス
7月	スタート練習+プライオメトリクス	1月	カーブ練習+SAQ
8月	カーブ練習+SAQ	2月	長距離走+持久力向上
9月	運動会対策+走り込み	3月	体力測定対策

※晴れの場合は近くの公園で、雨の場合はスタジオで行います