

集中体操教室 1期

期間 7月29日(月)～8月1日(木)

場所 南山ファミリーYMCA

内容

- ・集中体操教室

グループに分かれ、マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンを練習します。
逆上がりや開脚跳び、側転など、たくさんの技にチャレンジしてみよう！

- ・幼児集中体操教室

マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンを使って、走る・跳ぶ・転がるなどの基本的な運動を通して、身体の動かし方を覚えます。
体操がはじめての方も安心して参加できます。

- ・鉄棒&トランポリン

鉄棒では、基本的な技の完成度を高め、苦手克服を目標に練習します。
トランポリンでは、基本的な技を中心に練習し、様々な技にチャレンジ！

時間・対象

	N-3	N-4	N-5
プログラム	集中体操教室	幼児集中体操教室	鉄棒&トランポリン
対象	年長児～小学生	年少児・年中児	年中児～小学生
時間	9:15～10:30	10:45～11:45	13:30～14:45

