

HG - 1~4

集中体操教室



冬

12月24日(水)~27日(土)

クラス HG-1 ぐんぐん体育

時間 9:30~10:30

対象 年少児~年長児

種目 1・3日目：跳び箱、鉄棒
2・4日目：マット、トランポリン

内容 走る・跳ぶ・転がるなどの基本の運動を通して、身体の動かし方を覚えます。
マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本の技に挑戦してみましょう。
体操がはじめての方でも安心して参加できます。

クラス HG-2 チャレンジ体操

時間 10:45~12:00

対象 年中児~小学生

種目 跳び箱・鉄棒

内容 グループに分かれて、跳び箱・鉄棒を個人のレベルに合わせて練習を行います。
逆上がりや開脚跳びなど基本的な技を中心に様々な技に挑戦してみましょう。

春

3月25日(水)~28日(土)

クラス HG-3 すくすく体育

時間 9:30~10:30

対象 年少児~年長児

種目 1・3日目：跳び箱、鉄棒
2・4日目：マット、トランポリン

内容 走る・跳ぶ・転がるなどの基本の運動を通して、身体の動かし方を覚えます。
マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本の技に挑戦してみましょう。
たくさん身体を動かして、楽しく体操しましょう

クラス HG-4 スペシャル体操

時間 10:45~12:00

対象 年中児~小学生

種目 1・3日目：跳び箱、鉄棒
2・4日目：マット、トランポリン

内容 マット・跳び箱・鉄棒・トランポリンの基本の技を中心に様々な技に挑戦してみ
ましょう。たくさん身体を動かして、楽しく体操しましょう。