

NG - 1~3

集中体操教室 1期

冬

12月24日(水)~27日(土)

クラス NG-1 鉄棒&トランポリン

対 象 年中児~小学生

時 間 9:45~10:45

内 容 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、様々な技をやってみよう！

種 目 鉄棒、トランポリン

クラス NG-2 集中体操教室

対 象 年中児~小学生

時 間 11:00~12:00

内 容 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！

種 目 鉄棒、跳び箱、マット、トランポリン

クラス NG-3 跳び箱&トランポリン

対 象 年中児~小学生

時 間 13:30~14:30

内 容 跳び箱では、基本的な動作を繰り返し練習し、開脚跳びや閉脚跳びにチャレンジしてみよう！トランポリンでは、基本的な技を中心に練習し、様々な技をやってみよう！

種 目 跳び箱、トランポリン

