

2022年

1月・2月 日曜 9:00-10:00



# 学校体育向上教室 スケジュール

寒さに負けない  
身体をつくろう!

- 1月 9日 ボール教室  
(サッカーの基本練習)
- 16日 ボール教室  
(サッカーの基本練習)
- 23日 ボール教室  
(サッカーでミニゲーム)
- 30日 リズミカル&縄跳び教室  
(リズム力を向上させよう)
- 2月 6日 縄跳び&持久力向上教室  
(体力を向上させよう)  
※6日はグラウンドで行います。  
※雨天時はメインアリーナ
- 13日 縄跳び&持久力向上教室  
(縄跳びを上達させ体力づくり)
- 20日 持久力向上教室  
(長距離走で体力を向上させよう)
- 27日 体カテスト  
(縄跳び・スタートダッシュ・長距離)

担当 近石



お申込みはフロントまで  
月4回 2,750円(税込)

