


2021年

11月・12月 日曜 9:00-10:00

# 学校体育向上教室

## スケジュール

朝ごはんはしっかり  
食べてきてね!

- 
- |     |     |  |
|-----|-----|--|
| 11月 | 7日  | ボール教室<br>(ミニバスケットボールの基本練習)                         |
|     | 14日 | ボール教室<br>(ミニバスケットボールの基本練習)                         |
|     | 21日 | ボール教室<br>(ミニバスケットボールでミニゲーム)                        |
|     | 28日 | リズムカル体操<br>(リズム力を向上させよう!)                          |
| 12月 | 5日  | 縄跳び&リズムカル教室<br>(縄跳びでリズム跳びに挑戦)                      |
|     | 12日 | 縄跳び&持久力向上教室<br>(縄跳びを上達させ体力づくり)<br>※12日はグラウンドで行います。 |
|     | 19日 | 持久力向上教室<br>(長距離走で体力を向上させよう)                        |
|     | 26日 | 体力テスト<br>(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)

