

教室名

こども体育教室

全10回 18,150円

曜日 時間

水

曜日

16:30

～

17:30

持ち物 服装

水筒・汗拭きタオル・動きやすい服装



靴or靴下or裸足

裸足(気になる人は靴でもOK)

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室に雰囲気 など

・マット運動、とび箱、鉄棒、ボール遊び、縄あそび これらを週替わりで行います。

※激しい運動は行いませんが夏は汗を沢山かきます。

・主運動を行う前にウォーミングアップとして体育館の中を走る、スキップ、動物模倣(動物の真似)などの軽い運動を行います。また、怪我防止の為に柔軟運動も取り組んでいます。

★1年生～6年生まで全て同じ時間に行いますが、学年に応じて行う内容・技は様々です。

学年が低くても高学年より運動が得意な子もいますので、学年や年齢にとらわれず

1人1人のレベルに合わせて、1人1人目標を決め、その子に合ったレッスンを行なっています。

例(逆上がり 出来る子→後方支持開店練習 出来ない子→逆上がりの練習)  
(とび箱 苦手な子→目標段数を少しずつ跳べるよう練習 8段跳べる子→台上前転練習)

～ 教室の雰囲気 ～

体育教室に通っている子は、学校がみんなそれぞれ違いますが、皆で協力する所はしっかりと協力出来て、仲良く楽しいレッスンを行なっています♪

難易度 運動強度

