

春休み短期教室 チョイスコース

1回～5回 日程を選んで受講できます

スイミング 新年少～新小6

3/28(月)	3/29(火)	3/30(水)	4/4(月)	4/5(火)
全日 11:20～12:20 定員/各日30名				

各個人のレベルに合わせて組を分けます

【4組】水遊びを中心に水泳の基礎を身に付けます 水が怖い子も優しい水慣れから始めます

【3組】息つきなしのクロールで10mを目指します 息つき習得前の大事な練習です

【2組】水泳の難関「息つき」の特訓クラスです クロールで20m以上を目指します

【1組】個別の目標(平泳ぎやフォーム矯正等)を練習する中級クラス 対象:クロールで20m以上泳げる子

持ち物:水着 タオル スイムキャップ マスク マスクを入れるビニール袋(プールサイドにて着脱します)

体操

新年中～新年長クラス 定員/各クラス10名

鉄棒	マット	なわとび・ボール	側転	とび箱
3/28(月)	3/29(火)	3/30(水)	4/4(月)	4/5(火)
11:20～12:10	10:30～11:20	10:30～11:20	11:20～12:10	10:30～11:20

新小1～新小6クラス 定員/各クラス10名

鉄棒	マット	なわとび・ボール	側転	とび箱
3/28(月)	3/29(火)	3/30(水)	4/4(月)	4/5(火)
12:20～13:10	11:30～12:20	11:30～12:20	12:20～13:10	11:30～12:20

【鉄棒】鉄棒に慣れ 技を習得！鉄棒は腕の筋力アップにもつながります！

【マット】前転・後転・倒立前転…などの技の練習やブリッジ・倒立などで体の使い方を覚えよう！

【なわとび・ボール】なわとび:リズムよく連続で跳ぶ練習をします。ボール:色々な投げ方・蹴り方を練習します。

【側転】カッコイイ側転をしたい子は必見です！側転の練習方法やきれいな側転をするコツを練習します。

【とび箱】踏切のやり方・自分の体重の支え方～開脚・閉脚跳びなどを練習し 高い段も挑戦します

ひとりで参加できる子に限ります モジモジしたり泣いたりして参加できない子のフォローはできません

レッスンに参加できなかった場合でも出席扱いとなり 払戻しや予約の変更ができませんのでご了承ください

参加者全体のレベルによって指導内容を調整します

チョイスコースはチケット制です

チケットの料金や使用方法など 詳しくは春休み短期教室総合案内をご確認ください