

体育のトモダチ

レッスン内容



リトルコース【対象：2～3歳】保護者の方と一緒に楽しく身体を動かします。

キッズコース【対象：未就学児】コーディネーショントレーニングを中心に動ける身体の基礎を作ります。

J1コース【対象：小学1～3年生】体育種目のマット・跳び箱・鉄棒を中心に運動の技術向上を目指します。

J2コース【対象：小学4年生以上】個々の特性を伸ばし、より高度な身体の動きを習得していきます。

曜日	コース	時間	スケジュール									
			12月			1月		2月		3月		
			9日	15日	22日	19日	26日	9日	2日	9日	16日	23日
月	キッズ	15:45～16:40	マット	マット	跳び箱	跳び箱	鉄棒	鉄棒	マット	跳び箱	鉄棒	テスト
	J1	16:45～17:40										
	J2	17:45～18:40										

曜日	コース	時間	スケジュール									
			12月			1月			2月		3月	
			5日	12日	19日	9日	16日	23日	30日	27日	6日	13日
金	キッズ	15:45～16:40	マット	マット	跳び箱	跳び箱	鉄棒	鉄棒	マット	跳び箱	鉄棒	テスト
	J1	16:45～17:40										
	J2	17:45～18:40										

曜日	コース	時間	スケジュール									
			12月		1月		2月		3月			
			13日	20日	17日	24日	7日	28日	7日	14日	21日	28日
土	キッズ	15:45～16:40	マット	マット	跳び箱	跳び箱	鉄棒	鉄棒	マット	跳び箱	鉄棒	テスト
	J1	16:45～17:40										
	J2	17:45～18:40										

曜日	コース	時間	スケジュール									
			12月		1月		2月		3月			
			14日	21日	18日	25日	8日	1日	8日	15日	22日	29日
日	リトル	14:45～15:30	マット	マット	跳び箱	跳び箱	鉄棒	鉄棒	マット	跳び箱	鉄棒	テスト
	キッズ	15:45～16:40										
	J1	16:45～17:40										
	J2	17:45～18:40										

コーディネーション能力とは…

運動時に脳から【指令】が出されさまざまなバランスを調整して上手に自分のからだを動かし、この調節がコーディネーションです！例えばサッカーは走る・蹴るの動きの組み合わせで、「身体をうまく走らせる」「ボールを蹴る」を調整して競技します。

コーディネーション能力を高めると、どんな運動にもより良く対応できるようになります！

