

## すこやかキッズ体操概要

### 【メインプログラム紹介】

日程	第1週 12月4日	第2週 12月11日	第3週 12月18日	第4週 12月25日
メイン 種目	マット運動	とび箱運動	鉄棒	ボルダリング
	(前回り・後回り)	(開脚飛び)	(前回り)	(ビギナーレッスン)

■基礎プログラムの準備体操・レクリエーションからスタートします。

・準備体操＝まねっこ運動、からだ遊び、柔軟体操、かんたんな筋トレなど

・レクリエーション＝アクティブチャイルドプログラム

なわ遊び、ボール遊び、フープ運動など

※状況によりプログラム変更をする場合がございます。

### 【持ち物】

・体操のできる服装（体操服） ・タオル

・飲み物（フタのついた物） ・室内シューズ（はだし可。ボルダリングは必須）

※髪の毛が肩にかかるお子さまは邪魔にならないようにヘアゴムをお願いします。

### 【注意事項】

・保護者の方は見学できますが、コロナ感染予防対策として1名までとします。

ただし、小さなお子さまをお連れの方は一緒にご見学いただけます。

・教室開催中の写真撮影や動画撮影はご遠慮ください。

・気象状況などによる変更や中止になる場合があります。

状況確認は当館までお問合せください。



