

# レッスン詳細 (通常プログラムに組み込まれていないレッスンの詳細です)

年中・年長 WEB申込 500円			
日程	教室名	定員	内容
12/28	運動あそび	20名	わたる・くぐる・なげるなどの36の基本動作の中から成長段階に応じた動きの習得をします!

年長～小学4年 WEB申込 500円			
日程	教室名	定員	内容
12/27 28 1/4	苦手克服 【とび箱・マット】	16名	とび箱が初めてや、苦手なお友達大歓迎 3段開脚跳び・台上前転をめざします! マットは前転と逆立ちの導入です
12/27 28 1/4	苦手克服 【鉄棒・マット】	16名	鉄棒はつばめ・前回り・こうもり・逆上がりチャレンジします! マットは前転・逆立ちの導入です

一般【高校生相当以上】 WEB申込 500円			
日程	教室名	定員	内容
1/3	エアロ&ボディ コンディショニング	30名	初級・中級レベルのエアロビクス 後半は筋力トレーニングの要素を取り入れながら行います

小学生体操【一般公開型】 WEB申込 50円 (当日支払い)			
日程	教室名	定員	内容
12/29	小学生体操	30名	月・木開催の通常一般公開型教室です

3階・柔剣道場特別開催教室【一般】 WEB申込 500円			
日程	教室名	定員	内容
1/4	腹筋フルボイトR	50名	複数の運動を組み合わせ わがままボディのシェイプアップを図ります

3階・柔剣道場特別開催教室【小学生】 WEB申込 500円			
日程	教室名	定員	内容
1/4	体づくり運動&ラダーTR	40名	すべてのスポーツに繋がる敏しょう性や リズム感をラダーを使って養います