

## 体操教室の流れ

ここでは各クラスのある日の教室の1日をご紹介します。

各教室によって違いはありますが、出来るだけたくさんの運動をしてもらうために50分レッスンのプログラムを作っております。

とにかく50分動き回ります。

初めての生徒は「疲れる～」と口をそろえて言います。

でも疲れると言いながらも子ども達には笑顔がいっぱい。

そんな体操教室の1日のスケジュールを少し覗いてもみましょう。

遊びながらもたくさん体を動かして身体能力を向上させているのが特長です。



## 幼児クラス

- 14:00～14:05 挨拶
- 14:05～14:10 準備運動
- 14:10～14:20 かけっこ
- 14:20～14:30 マット運動
- 14:30～14:40 身体向上運動
- 14:40～14:50 縄跳び



## 幼稚園クラス

- 15:00～15:05 挨拶
- 15:05～15:15 かけっこ
- 15:15～15:20 マット運動
- 15:20～15:30 ボール運動
- 15:30～15:40 縄跳び
- 15:40～15:50 ボールゲーム

## 小学生クラス

- 16:00～16:05 挨拶
- 16:05～16:15 かけっこ
- 16:15～16:20 マット運動
- 16:20～16:25 ボール運動
- 16:25～16:30 チーム運動
- 16:30～16:40 縄跳び
- 16:40～16:50 ボールゲーム



## 頑張ったらご褒美？

教室では子ども達が頑張ったらスタンプのプレゼントもしております。

スタンプを全部集めると素敵なプレゼントももらえます。

もちろん体操をしなかったらスタンプ貰えません。

みんなプレゼントもらえるかな？