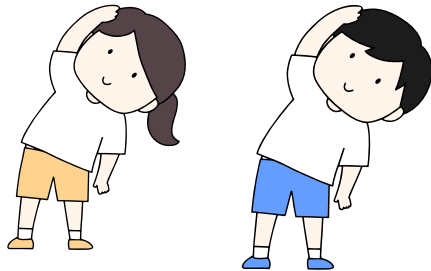


ジヨイフィット高松



KIDS

体操教室

2024年10月～2025年3月スケジュール

『対象年齢』

4歳～小学3年生

幼児クラス⇒4歳～6歳

小学生クラス⇒小学1年生～3年生

『曜日別時間帯』

月曜日・水曜日

⇒1部 16:00～16:45

⇒2部 17:00～17:45

土曜日

⇒幼児1部 14:15～15:00

幼児2部 15:15～16:00

小学生1部 16:15～17:00

小学生2部 17:15～18:00

『項目別紹介』



マット運動

➡ マットを使用して、前回りや後ろ回りなど様々な技の練習を子供達に合わせて行います。



鉄棒

➡ 前回りや逆上がりなど様々な練習を子供たちに合わせて行います。



跳び箱

➡ 5段まで準備！縦とびと横跳びの練習を行います。



縄跳び

➡ ジャンプ力を鍛えていきます。様々な技の練習を行います。



体力向上

➡ リズムに合わせてジャンプしたり、ボールなどを使用しゲームを交えながらバランス力・瞬発力を鍛えます。

2024

10

October

Lesson
Schedule



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 	3	4	5
6	7 	8	9 	10	11	12
13	14 	15	16 	17	18	19
20	21 	22	23 	24	25	26
27	28 	29	30 	31		



マット
運動



鉄棒



跳び箱



体力
向上



縄跳び

2024

11

September

Lesson
Schedule

日

月

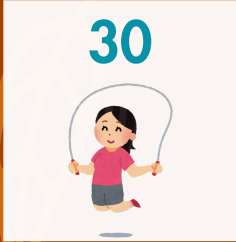
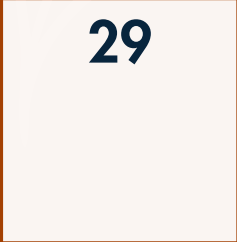
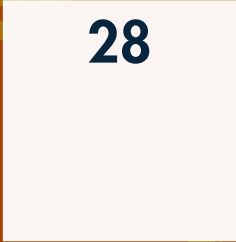
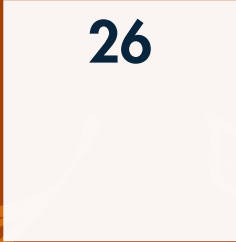
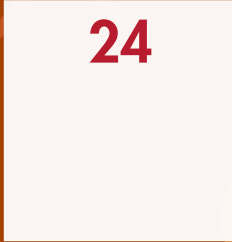
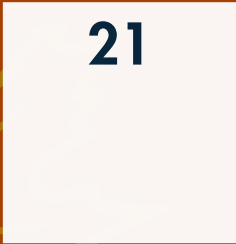
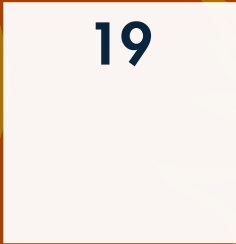
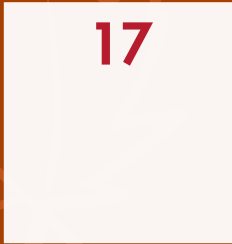
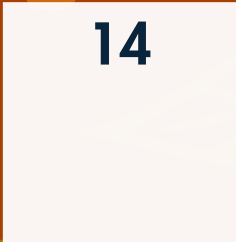
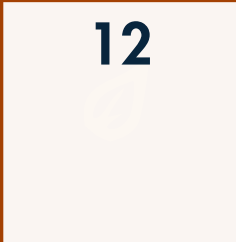
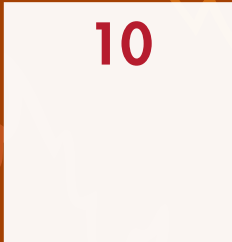
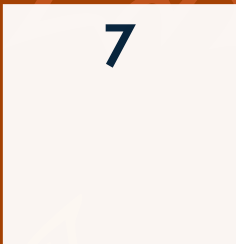
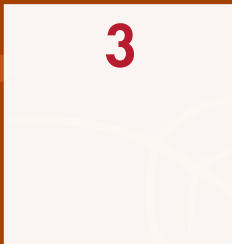
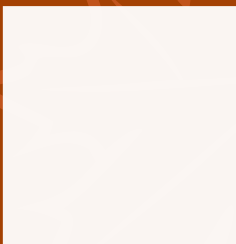
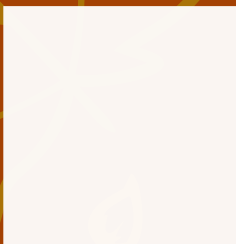
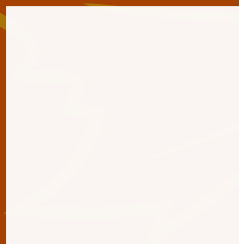
火

水

木

金

土



マット
運動



鉄棒



跳び箱



体力
向上

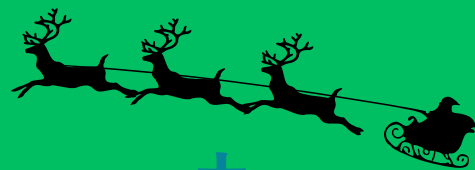


縄跳び

2024

12 November

Lesson Schedule



日	月	火	水	木	金	土
1	2 	3	4 	5	6	7 
8	9 	10	11 	12	13	14 
15	16 	17	18 	19	20	21 
22	23 	24	25 	26	27	28 休み
29	30 休み	31				



マット
運動



鉄棒



跳び箱



体力
向上



縄跳び

2025

1 January

Lesson Schedule

日	月	火	水	木	金	土
			1 休み	2	3	4 休み
5	6 休み	7	8 休み	9	10	11 
12	13 	14	15 	16	17	18 
19	20 	21	22 	23	24	25 
26	27 	28	29 	30	31	



マット
運動



鉄棒



跳び箱



体力
向上



縄跳び

2025

2

February

Lesson
Schedule

日

月

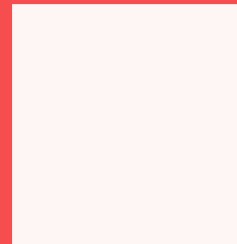
火

水

木

金

土



2

3

4

5

6

7

8



9

10

11

12

13

14

15



16

17

18

19

20

21

22



23

24

25

26

27

28



マット
運動



鉄棒



跳び箱



体力
向上



縄跳び

2025

3

March



Lesson
Schedule

日

月

火

水

木

金

土

						1
2	3 	4	5 	6	7	8
9	10 	11	12 	13	14	15
16	17 	18	19 	20	21	22
23/31	24 	25	26 	27	28	30



マット
運動



鉄棒



跳び箱



体力
向上



縄跳び