

I 期（6月～8月）

マット運動



前転・後転・側転・跳び箱・低鉄棒など、1人1人に指導します。最初は難しいけど、できるようになったらカッコイイよ★☆☆

サッカー



サッカーとの出会いを大切に楽しく指導します。ボールを使った遊びの中でボールに慣れ、足はもちろん、色々なところを使ってボールと友達になることを目標とします。上手くなってシュートを決めようぜ!!

フラダンス



はーい(^) アロハ~☆わくわく、ニコニコ みんなで楽しくフラダンスしませんか？興味がある子、元気な子!! みんなで一緒に踊ろうよ☆参加者大募集

♪発表会に参加します♪

陸上(黒総体)



腕振りなど走り方の基礎から指導します。参加して最初より足が速くなったという子も!!最後は色別リレー対決で盛り上がりましょう☆

水泳



段階を踏んで、基礎練習を繰り返します。水泳を好きになれるように、水が怖くなるように、基礎から学びましょう!!

II 期（9月～11月）

バスケットボール



ドリブル、パス、シュートなど、基礎から指導します。カッコイイシュートを決められるようになろう!!2・3年生の希望者は大会に出場します。

卓球



ラケットの持ち方など、卓球の基礎から優しく教えます。球をはね返せるようになったら先生とラリーを続けてみよう!!

陸上(宇奈月)



I 期の陸上(黒総体)と同様に、ラダーやリレーなどを高学年と合同で行います。I 期から引き続きの参加も大歓迎♪

ビーチボール



ビーチボールは「いつでも、どこでも、だれでも」が気軽に楽しめるスポーツです。ボールが柔らかいのでサーブやスパイクもすぐにできるようになります。明るく楽しく元気をモットーに、楽しく指導をします。たくさんのご参加お待ちしております。

よさこい

(8月～10月)



鳴子を使い、音楽に合わせて楽しく踊ります。笑顔で元気になれるよさこいにみんなで参加しよう

♪発表会に参加します♪

ヒップホップダンス

(10月～12月)



ヒップホップダンスは、身体を動かすことで体力はもちろん脳の活性化にもつながります。明るく楽しくみんなで踊りましょう!!

♪発表会に参加します♪

レスリング



レスリングは格闘技ですが、決して危険なスポーツではありません。基本となるレスリングの構え方や前転・後転・側転・受け身など、柔軟性と俊敏性を高める運動を中心に指導します。

レクリエーション



屋外で自然と触れ合いながら様々な体験ができ、屋内でも毎回違ったことが楽しめるのが魅力的☆着衣泳体験もあるよ!!是非参加してね!!

III 期種目は10月に追加募集があります。

III 期（12月～2月）

ソフトバレー



柔らかいボールでサーブやスパイクの基本を練習します。バレーボールが好きな子集まれ!!!

バドミントン



ラケットの持ち方からサーブ、レシーブの基礎を指導します。速いスマッシュが決められるように、友達と楽しく練習しよう!!

テーボール



必ずボールを打てるので、誰でも試合を楽しめます。ボールもやわらかいので女の子でも大丈夫。たくさん試合をして楽しもう!!

I 期 (6月～8月)

マット運動



前転・後転・側転・跳び箱・低鉄棒など、1人1人に指導します。最初は難しいけど、できるようになったらカッコイイよ★☆☆

ソフトボール



キャッチボールからバッティングまでみんなで楽しく練習しよう!!カッコいい先生たちとの対決も!!!勝利を目指してみんなで練習しよう☆

フラダンス



はーい(^) アロハ～☆わくわく、ニコニコみんなで楽しくフラダンスしませんか?興味がある子、元気な子!!みんなで一緒に踊ろうよ☆参加者大募集

♪発表会に参加します♪

アーチェリー



ジュニア用の棒(弓)を使って練習します。的にあてられるか挑戦してみよう。正しい姿勢と集中力が身に付きます。ルールを守って一緒に楽しもう!!

ヒップホップダンス

(7月～9月)



身体をコントロールしながら自分を表現する能力を身に付けます。まずは音楽に合わせて踊ることや、身体を動かすことをみんなで楽しみましょう。中学校の必修科目を体験してみよう!!

♪発表会に参加します♪

ドッジボール



みんな大好きなドッジボール教室☆『投げる』『受ける』からいっしょにやってみよう!!最初は少し痛いかもしれないけど頑張ろう!!

♪交流戦があります♪

II 期 (9月～11月)

ソフトテニス



やわらかいボールを使い、テニスに必要ないろいろな打ち方を体験します。たくさんのコーチが優しく相手をしてくれます。

陸上(宇奈月)



I 期の陸上(黒総体)と同様に、ラダーやリレーなどを低学年と合同で行います。I 期から引き続きの参加も大歓迎♪

ビーチボール



ビーチボールは「いつでも、どこでも、だれでも」が気軽に楽しめるスポーツです。ボールが柔らかいのでサーブやスパイクもすぐにできるようになります。明るく楽しく元気よくをモットーに、楽しく指導をします。たくさんのご参加お待ちしております。

よさこい

(8月～10月)



鳴子を使い、音楽に合わせて楽しく踊ります。笑顔で元気になれるよさこいにみんなで参加しよう

♪発表会に参加します♪

レスリング

(8月～11月)



レスリングは格闘技ですが、決して危険なスポーツではありません。基本となるレスリングの構え方や前転・後転・側転・受け身など、柔軟性と俊敏性を高める運動を中心に指導します。

レクリエーション



屋外で自然と触れ合いながら様々な体験ができ、屋内でも毎回違ったことが楽しめるのが魅力的☆着衣泳体験もあるよ!!是非参加してね!!

III 期 (12月～2月)

ソフトバレー



柔らかいボールでサーブやスパイクの基本を練習します。バレーボールが好きな子集まれ!!!

タグラグビー



ボールを運んで『トライ』を目指せ!!体の接触がないので、男の子も女の子もみんな一緒に楽しめるスポーツです!!

♪大会に参加します♪

カンフー体操



カンフー体操1,2、ジュニア太極拳を指導します。「ハイ、ハイ、ハイ」元気な声でカンフー体操、ゆっくり動く太極拳で足腰を鍛え、根気、集中力を養おう!!

『かっこよくきキメようね』

III 期種目は10月に追加募集があります。