

各種目の基本を知り、楽しみながら基礎体力を高める教室です

マット運動



前転・後転を中心に指導をします
後半は側転、低鉄棒なども
取り入れます。最初は難しいけど、
できるようになったらカッコイイよ★☆☆

ソフトテニス



テニスの基本的な技術を使って、
ワンバウンドしたり、空中を飛んでく
るボールを楽しく打ち合います。

ヒップホップダンス



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♪

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☆

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♪

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!!

フラダンス



はい(^) 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♪

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。

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!!!

アーチェリー



競技用の棒(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!!

よさこい



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
なるよさこいにみんなで参加し

♪発表会に参加します♪

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♪

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♪

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!!

『カッコよくききメようね』