

キッズコース レッスンの流れ 50分レッスン

① 5分前に入室



② レッスン開始

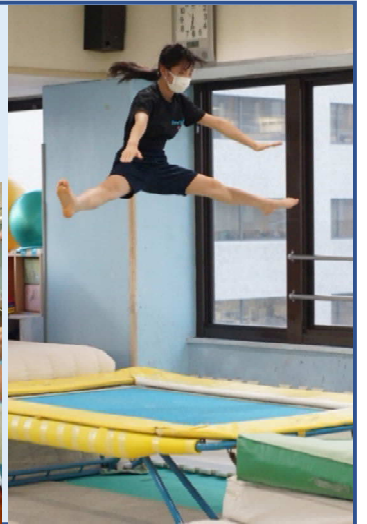
準備運動 約6分

元気よく挨拶！
準備運動・柔軟体操
を全員で行います。



③ 体操練習 約14分 × 3種目

「マット・鉄棒・とび箱・トランポリン等」の体操技術練習と
「筋力トレーニング・基礎運動等」の練習を毎週3種目ずつ行います。



④ レッスン終了

終わりの挨拶！
挨拶で始まり、
挨拶で終わります。



どんなレッスンをしているのか
のぞいてみよう♪

