


**SPOT** レッスン

## 自由が丘校

クラス数	日時	タイトル	内容	対象	料金	定員
1	7/23(水)	鉄棒基礎	前回り・逆上がり・回転感覚・体幹・懸垂力・けり上げ	年少～年長	3,300円(税込)	4名
	10:20-11:10					
2	7/23(水)	跳び箱基礎	跳び箱3～5段・腕支持・体の使い方	年少～年長	3,300円(税込)	4名
	11:20-12:10					
3	7/24(木)	鉄棒発展	逆上がり・空中逆上がり・空中前回り・回転感覚・体幹・懸垂力	小学生	3,300円(税込)	4名
	10:20-11:10					
4	7/24(木)	跳び箱発展	6段以上・台上前転・閉脚跳び・腕支持・体の使い方	小学生	3,300円(税込)	4名
	11:20-12:10					
	7/31(木)	夏休み無料体験会	準備運動・マット運動・鉄棒・跳び箱・運動あそび	年少年中	無料	4名
	10:20-11:10					
	7/31(木)	夏休み無料体験会	準備運動・マット運動・鉄棒・跳び箱・運動あそび	年長～2年生	無料	4名
	11:40-12:30					
5	8/6(水)	かけっこ教室	動的ストレッチ・ウォーミングアップ・ビフォー(タイム測定)・正しい姿勢作り・ピッチ練習・ストライド練習・アフター(タイム測定)	年長～1年生	3,300円(税込)	8名
	10:20-11:10					
6	8/6(水)	かけっこ教室	動的ストレッチ・ウォーミングアップ・ビフォー(タイム測定)・正しい姿勢作り・ピッチ練習・ストライド練習・アフター(タイム測定)	2年生以上	3,300円(税込)	8名
	11:30-12:20					
7	8/7(木)	かけっこ教室	動的ストレッチ・ウォーミングアップ・ビフォー(タイム測定)・正しい姿勢作り・ピッチ練習・ストライド練習・アフター(タイム測定)	年長～1年生	3,300円(税込)	8名
	10:20-11:10					
8	8/7(木)	かけっこ教室	動的ストレッチ・ウォーミングアップ・ビフォー(タイム測定)・正しい姿勢作り・ピッチ練習・ストライド練習・アフター(タイム測定)	2年生以上	3,300円(税込)	8名
	11:30-12:20					
	8/20(水)	夏休み無料体験会	準備運動・マット運動・鉄棒・跳び箱・運動あそび	年少年中	無料	4名
	10:20-11:10					
	8/20(水)	夏休み無料体験会	準備運動・マット運動・鉄棒・跳び箱・運動あそび	年長～2年生	無料	4名
	11:40-12:30					
9	8/21(木)	鉄棒&宿題クラス	マット15分→宿題10分 →鉄棒15分→宿題10分	小学生	3,300円(税込)	4名
	10:20-11:10					
10	8/21(木)	跳び箱&宿題クラス	縄跳び15分→宿題10分 →跳び箱15分→宿題10分	小学生	3,300円(税込)	4名
	11:20-12:10					