

SPOTレッスン

町田校

クラス数	日時	タイトル	内容	対象	料金	定員
1	7/22(火) 10:20~11:10	モンスター跳び箱教室	準備体操・腕支持・踏切運動・開脚運動	6歳~9歳	3,300円(税込)	5名
2	7/22(火) 11:20~12:10	ドッジボール教室	準備体操・瞬発力・状況判断・投げ方	6歳~9歳	3,300円(税込)	5名
3	7/23(水) 10:20~11:10	大縄/8の字跳び教室	準備体操・移動法・跳び方・タイミング	7歳~9歳	3,300円(税込)	10名
4	7/23(水) 11:20~12:10	ドッジボール教室	準備体操・瞬発力・状況判断・投げ方	7歳~9歳	3,300円(税込)	10名
5	7/24(木) 10:20~11:10	大縄/8の字跳び教室	準備体操・移動法・跳び方・タイミング	4年生~6年生	3,300円(税込)	12名
6	7/24(木) 11:20~12:10	ドッジボール教室	準備体操・瞬発力・状況判断・投げ方	4年生~6年生	3,300円(税込)	12名
7	8/5(火) 10:20~11:10	パルクール鬼ごっこ	準備体操・瞬発力・状況判断・柔軟運動	4年生~6年生	3,300円(税込)	12名
8	8/5(火) 11:20~12:10		鬼ごっこ・対決鬼・先生と鬼ごっこ対決			
9	8/6(水) 10:20~11:10	2歳からできる体操教室	準備体操・リズム運動・サーキット・運動遊び	2歳~3歳	3,300円(税込)	5名
10	8/6(水) 11:20~12:10	親子体操教室	準備体操・リズム運動・サーキット・親子体操	3歳	3,300円(税込)	5名
11	8/7(木) 10:20~11:10	逆上がり入門教室	回転感覚・体幹・懸垂力・けり上げ	4歳~5歳	3,300円(税込)	5名
12	8/7(木) 11:20~12:10	鉄棒前回り入門教室	回転感覚・体幹・懸垂力・腕支持	4歳~5歳	3,300円(税込)	5名
13	8/19(火) 10:20~11:10	サーキット運動	総合基礎運動・運動・体力向上・柔軟力	6歳~9歳	3,300円(税込)	10名
14	8/19(火) 11:20~12:10					
15	8/20(水) 10:20~11:10	サーキット運動	総合基礎運動・運動・体力向上・柔軟力	9歳~12歳	3,300円(税込)	12名
16	8/20(水) 11:20~12:10					
17	8/21(木) 10:20~11:10	親子体操教室	準備体操・リズム運動・サーキット・親子体操	2歳	3,300円(税込)	8名
18	8/21(木) 11:20~12:10		準備体操・リズム運動・サーキット・親子体操			
19	8/22(金) 10:20~11:10	かけっこ	動的ストレッチ・ウォーミングアップ・ピフォー(タイム測定)・正しい姿勢作り・ピッチ練習・スライド練習・アフター(タイム測定)	年長~1年生	3,300円(税込)	8名 (EAST2Fエントランス予定)
20	8/22(金) 11:20~12:10			2年生以上		
21	8/26(火) 10:20~11:10	2歳からのマット運動	準備体操・マット運動・マット慣れ・運動遊び	2歳	3,300円(税込)	8名
22	8/26(火) 11:20~12:10					
23	8/28(木) 10:20~11:10	3歳からのマット運動	準備体操・マット運動・マット慣れ・運動遊び	3歳	3,300円(税込)	8名
24	8/28(木) 11:20~12:10	鉄棒教室	回転感覚・体幹・懸垂力・けり上げ	3歳	3,300円(税込)	8名