

(短期) 単発クラス時間割

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日
15:00～ 15:50	【運動不足解消クラス】 【対象】 幼児 【内容】 思いっきり体を動かすサーキット中心クラス	【鉄棒初級クラス】 【対象】 4歳児クラス～小学生低学年 【内容】 前まわりおり～逆上がり		【マット初級クラス】 【対象】 4歳児クラス～小学生低学年 【内容】 マット全般	【運動不足解消クラス】 【対象】 幼児 【内容】 思いっきり体を動かすサーキット中心クラス	9:00	【大人チャレスボクラス】 【対象】 チャレスボ保護者 【内容】 筋トレとマット運動など
換気・消毒 30分							
16:20～ 17:10	【運動不足解消クラス】 【対象】 小学生 【内容】 思いっきり体を動かすサーキット中心クラス	【鉄棒上級クラス】 【対象】 小学生 【内容】 逆上がり～空中逆上がり		【マット上級クラス】 【対象】 小学3年生以上 【内容】 マット全般とバク転まで	【運動不足解消クラス】 【対象】 小学生 【内容】 思いっきり体を動かすサーキット中心クラス	10:20	【大人チャレスボクラス】 【対象】 チャレスボ保護者 【内容】 筋トレとマット運動など