

更新：2月6日（火）

【日程変更のお知らせ】

 にこにこ😊親子体操教室					
水		ゆうき先生			
コース	初級コース	中級コース	上級コース		
時間	15:00~16:00	16:05~17:05	17:10~18:10		
参加目安	3歳~年中	年少~小学低学年	年中~小学2年生		
内容	マット	前転/逆立ち/側転	後転/倒立/側転	側転/前方バク転	
	とび箱	開脚跳び練習	開脚跳び/閉脚跳び	開脚跳び/閉脚跳び 前方バク転	
	鉄棒	足抜き回り 逆上がり練習	逆上がり 後方支持回転	逆上がり 前方・後方支持回転	
開催月	〈2月〉		〈3月〉		
開催日	7 , 14, 21, 28		6, 13, 27		
予備日			3/20, 27		

※2月7日（水）講師都合により**休講**となります。

※2月7日（水）分については、3月27日（水）に開催致します。

更新日：2024年2月6日（火）

【日程変更のお知らせ】

ストレッチ&体幹トレーニング



水

10:00~11:00

松本奈美



前半は体をほぐして歪みを正し、
後半はやさしく体幹を鍛え整えます。

開催月

〈2月〉

〈3月〉

開催日

7, 14, ~~21~~, 28

6, **20**, 27

予備日

予備日:3/20

※2月21日（水）講師都合により**休講**となります。

※2月21日（水）分については、3月20日（水）に開催致します。