

あけましておめでとうございます。  
2021年もリトルアスリートクラブをどうぞ宜しくお願い申し上げます！  
子どもたちの笑顔のためにトレーナー一同さらに精進してまいります！



## 1月の授業内容

今月の目標:自分の目標を決めよう!

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/17	肘を曲げてぶら下がってみよう
1/24	ツバメから前回りをやってみよう
1/31	先生と一緒に逆上がりをやってみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/17	いろんな形でぶら下がって腕の力をつけよう
1/24	足を蹴り上げる練習をしよう
1/31	逆上がりに挑戦しよう

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/17	ぶら下がり、斜め懸垂などで腕の力をつけよう
1/24	前回り、逆上がりをしよう
1/31	空中逆上がりに挑戦しよう

※新型コロナウイルスのLACでの対策を載せております。会員さま(保護者さま)へのお願いも載せておりますので、ご確認、ご協力を引き続きよろしくお願い致します。

<http://little-athlete.com/information/pdf/info-20200529.pdf>

※共有道具(鉄棒や跳び箱など)の使用につきましては、下記を徹底します。

- ・レッスン開始および終了後に用具のアルコール消毒
- ・使用するパート終了後にお子さま、指導者の手指アルコール消毒