



あけましておめでとうございます。
2020年もリトルアスリートクラブをどうぞよろしくお願ひ申し上げます！
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参ります！



1月の授業内容

今月の目標:できる技を増やして、鉄棒を楽しもう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/4,5	ぶら下がり(両手、両手両足)、ツバメ
1/11.12	逆さ練習(逆さぶら下がり、布団干し)
1/18,19	回る練習(足抜き回り、前回り)
1/25,26	逆上がりを体験しよう！

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/4,5	ぶら下がり(ひじ曲げ、逆さ)、乗る練習(ツバメ、座る、立つ)
1/11.12	逆さ練習、回る練習、連続回り
1/18,19	体を振る練習(ブランコ、足振りツバメ)、 跳ぶ練習(ぶら下がり振り跳び、ツバメ振り跳び)
1/25,26	逆上がりに挑戦！

☆小学生クラス <月別集中パート/鉄棒>

1/4,5	ぶら下がり(足上げ、ひじ曲げ、逆さ)、乗る練習(ツバメ、座る、立つ)
1/11.12	足抜き回り、地球回り、前回り
1/18,19	振り跳び(ぶら下がり振り跳び、ツバメ振り跳び)
1/25,26	逆上がり、連続逆上がり、空中逆上がりに挑戦！

●冬季休業のお知らせ

LAC事務局は『12月27日(金)～1月5日(日)』を冬季休業とさせていただきます。なお、1月4日(土)、5日(日)のレッスンはお配りしている年間スケジュールの通り、実施いたします。

ご不明点がございましたら、LAC事務局までお問合せください。

TEL:03-6661-7238 Email:info@little-athlete.com