

すっかり冬らしくなってきましたね。
この冬は寒暖差が大きいので、体調に気をつけながら
レッスンで思いっきり体を動かしましょう。
天気の良い日は外にも遊びに出かけてね！
*LAC事務局は『12月28日(木)~1月4日(木)』を冬季休業と
させていただきます。



12月の目標

跳び箱を跳び越したり、跳び箱の上で前転をしたり、
新しいことに挑戦してみよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/2,3	ウサギやカエルに変身しよう
12/9,10	跳び箱に跳び乗ってみよう
12/16,17	開脚跳びに挑戦しよう
12/23,24	台上前転に挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/2,3	開脚跳びをしよう
12/9,10	ロイター板を使用して開脚跳びをしよう
12/16,17	オレンジマットを使って台上前転をしよう
12/23,24	閉脚跳びをしてみよう

☆小学生クラス <月別集中パート/跳び箱>

12/1,2,3	開脚跳び、台上前転の復習をしよう
12/8,9,10	台上前転、閉脚跳びの導入練習
12/15,16,17	閉脚跳びをしよう
12/22,23,24	開脚跳び、台上前転、閉脚跳びなど

※レッスン内でのお客様のマスク着用につきましては、選択性といたします。

- ・スポーツ庁より、十分に呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されていることから、各ご家庭の判断でマスク着用はなしで受講していただいても構いません。
- ・レッスン中は、感染予防対策として対人の間隔を広く保ち、熱中症対策として、水分補給や休憩を十分にとるように、注意いたします。

※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