

R6年度 ヒルトップインターナショナル 課外スポーツ教室

WONDER SPORTS SCHOOL

【5月スケジュール】

5月は8.15.22.29日の4回となります。

※1日は、教室はありませんのでよろしくお願いいたします。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

（5月の教室内容）

マット運動を行っていきます。

○マット運動では、柔軟運動や徒手運動を行うことで、柔軟性や体幹を養うことでケガをしにくい丈夫な体づくりを身につけていきます。