# 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

【１１月スケジュール】１１月は日の 1.8.15.22.29 日の５回となります。
※通常は月 ４ 回の教室となりますが、３ 月の水曜日に祝日がございますので、11 月は５回させて頂き、３月の１回分とさせていただきます。

| 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 | | |

（１１月の教室内容）

11 月は縄跳び運動とラインステップを行っていきます。

ラインステップは、音楽に合わせてラインを使い、ステップやジャンプ行いながらリズム能力を養っていきます。