

# キッズコース レッスンの流れ 50分レッスン

## ① 5分前に入室



## ② レッスン開始

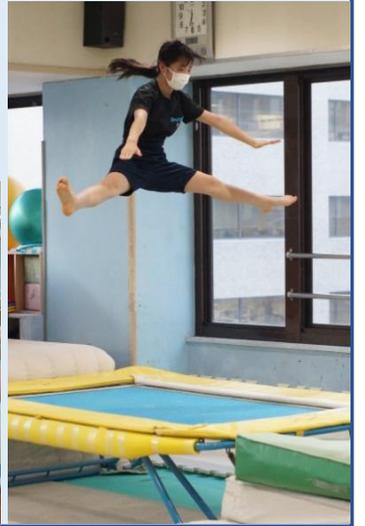
### 準備運動 約6分

元気よく挨拶！  
準備運動・柔軟体操  
を全員で行います。



## ③ 体操練習 約14分 × 3種目

「マット・鉄棒・とび箱・トランポリン等」の体操技術練習と  
「筋力トレーニング・基礎運動等」の練習を毎週3種目ずつ行います。  
※サーキット形式など異なる内容のレッスンとなる場合もあります。



## ④ レッスン終了

終わりの挨拶！  
挨拶で始まり、  
挨拶で終わります。



どんなレッスン  
をしているのか  
のぞいてみよう♪

