

なでしこ jr.体操クラブ

nadeshiko junior gymnastics club

2015. 11月 -November-

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
			マット		マット	マット
			幼児(15:40~16:40)		幼児(15:40~16:40)	小学生(9:30~10:30)
			小学生(17:00~18:00)		小学生(17:00~18:00)	幼児(10:40~11:40)
			バク転(18:00~19:00)		大人(10:00~11:00)	
8	9	10	11	12	13	14
鉄棒		鉄棒	鉄棒		鉄棒	とび箱
小学生(9:30~10:30)		幼児(15:40~16:40)	幼児(15:40~16:40)		幼児(15:40~16:40)	小学生(9:30~10:30)
幼児(10:40~11:40)		小学生(17:00~18:00)	小学生(17:00~18:00)		小学生(17:00~18:00)	幼児(10:40~11:40)
			バク転(18:00~19:00)		大人(10:00~11:00)	
15	16	17	18	19	20	21
トランポリン		とび箱	とび箱		とび箱	
小学生(9:30~10:30)		幼児(15:40~16:40)	幼児(15:40~16:40)		幼児(15:40~16:40)	
幼児(10:40~11:40)		小学生(17:00~18:00)	小学生(17:00~18:00)		小学生(17:00~18:00)	
			バク転(18:00~19:00)		大人(10:00~11:00)	
22	23	24	25	26	27	28
		トランポリン	トランポリン		トランポリン	
		幼児(15:40~16:40)	幼児(15:40~16:40)		幼児(15:40~16:40)	
		小学生(17:00~18:00)	小学生(17:00~18:00)		小学生(17:00~18:00)	
			バク転(18:00~19:00)		大人(10:00~11:00)	
29	30					

※新クラス出来ました。

大人クラス : 金曜日 10:00~11:00(主に、ストレッチによる姿勢づくりをします。)

バク転クラス: 水曜日 18:00~19:00(体作りからハンドスプリング&バク転を目指します。)

