

# 本科

# 時間割

※受付時間：月曜日～金曜日 14:00～20:30  
土曜日 9:00～17:00

※授業中は電話に出られない場合がございます。また受付対応もレッスン中は基本的には出来ませんので予め、ご了承ください。

	月	火	水	木	金
16:00～17:00	Orange	Yellow/Orange	Yellow/Orange	Orange	Yellow/Orange
17:10～18:10	Green/Purple	Green/Purple	Green/Purple	Green/Purple	Green/Purple
18:20～19:20	Blue	Blue/Red	Blue	Blue/Red	Blue
19:30～20:30	Blue	Blue/Red	Blue	Blue/Red	Blue

	土
10:00～11:00	Yellow
11:10～12:10	Orange
13:30～14:30	Green/Purple
14:40～16:50	Blue/Red

## リトル

体育遊びの中に挨拶・返事・礼儀作法など、集団行動の中でのルールを身につけていきます。

## ミドル

体操専門技術に取り組んでいきます。

## キンダー

マット・跳箱・鉄棒の練習はもちろん幼児期に必要な基本運動を学びます。

## エキスパート

より高度な体操専門技術に取り組んでいきます。

## ビギナー

体操の基本的な内容を学びます。学校体育に自信をつけよう!!

## アクロバット

マット運動専門のコースです。他競技でもお役に立つこと間違いなし!!