

## 体育室のスポーツ教室プログラム

日程	時間	内容	定員	申込方法
6月8日 月曜日	① 9時45分～10時30分	からだづくり	40名	当日のみ (先着順)
	② 11時15分～12時00分	からだづくり	40名	
	③ 13時45分～14時30分	リズムでからだを動かそう	40名	
	④ 15時30分～16時15分	からだづくり	40名	
6月9日 火曜日	① 9時45分～10時30分	からだづくり	40名	
	② 11時15分～12時00分	からだづくり	40名	
	③ 13時45分～14時30分	ミュージック・ケア	40名	
	④ 15時30分～16時15分	からだづくり	40名	
6月11日 木曜日	① 9時45分～10時30分	からだづくり	40名	
	② 11時15分～12時00分	からだづくり	40名	
	③ 13時45分～14時30分	リズムでからだを動かそう	40名	
	④ 15時30分～16時15分	からだづくり	40名	
6月12日 金曜日	① 9時45分～10時30分	からだづくり	40名	
	② 11時15分～12時00分	からだづくり	40名	
	③ 13時45分～14時30分	ミュージック・ケア	40名	
	④ 15時30分～16時15分	からだづくり	40名	
6月13日 土曜日	① 9時45分～10時30分	からだづくり	40名	事前申込(先着順)  ※6月8日(月曜日)の 9:30から受付開始
	② 11時15分～12時00分	ミュージック・ケア	40名	
	③ 13時45分～14時30分	ミュージック・ケア	40名	
	④ 15時30分～16時15分	からだづくり	40名	
6月14日 日曜日	① 9時45分～10時30分	からだづくり	40名	
	② 11時15分～12時00分	リズムでからだを動かそう	40名	
	③ 13時45分～14時30分	リズムでからだを動かそう	40名	
	④ 15時30分～16時15分	からだづくり	40名	

※6月15日以降のプログラムは後日お知らせします。

### ●からだづくり

ストレッチや簡単なトレーニングなど

### ●リズムでからだを動かそう

リズムにのって 体をうごかします。

### ●ミュージック・ケア

楽器の音などに合わせて音楽に親しみます。