

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15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	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16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	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19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20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15日(月曜日)の 9:30から受付開始
	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21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	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22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

リズムによって 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。

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15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	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16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	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19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20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15日(月曜日)の 9:30から受付開始
	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21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	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22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

リズムによって 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。