

# 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!!