

# YTSスポーツクラブ

# ☆レッスン表☆

| 教室名                        | 対象            | 曜日  | 時間                          | 内容  |
|----------------------------|---------------|-----|-----------------------------|---|
| 新体操                        | 園児～6年生        | 月   | 17:15～18:15                 | 柔軟な身体作りを中心にボール・フープ・リボンの手具を使い、練習を行います。<br>年に1回、YTS発表会を実施しています。   |
| ストリートダンス<br>KIDS(初級)       | 初級の<br>ダンスレベル | 月   | 18:30～19:30                 | ストリートダンス系に近いダンスを身につけるとともに、色々なジャンルの音楽に合わせて楽しく運動能力の向上を目指します。<br>年に1回、YTS発表会を実施しています。                              |
|                            |               | 火   | 17:00～18:00                 |   |
| ストリートダンス<br>JUNIOR<br>(中級) | 中級の<br>ダンスレベル | 月   | 19:45～20:45                 |   |
|                            |               | 火   | 18:15～19:15                 |   |
| ヒップホップ<br>ダンス<br>(初級)      | 初級の<br>ダンスレベル | 木   | 18:30～19:30                 |   |
| ヒップホップ<br>ダンス<br>(中級)      | 中級の<br>ダンスレベル | 木   | 19:45～20:45                 |   |
| K POP<br>ダンス               | 上級の<br>ダンスレベル | 火   | 19:30～20:45                 |   |
| 幼児 体操                      | 年少～年長         | 水～金 | 16:00～17:00                 | マット・とび箱・鉄棒・平均台・ボール等の器具を使い、楽しく運動能力を身につけます。<br>年に1回、YTS発表会を実施しています。   |
|                            |               | 土   | 11:00～12:00                 |   |
| 小学生 体操                     | 1～6年生         | 水～金 | 17:15～18:15                 | マット、とび箱、鉄棒の体操器具を使い、学校体育の授業で役立つように指導を行います。<br>ボールや縄跳びも行い、楽しく運動能力を身につけます。<br>年に1回、YTS体操競技会を実施しています。               |
|                            |               | 土   | ①9:45～10:45<br>②13:00～14:00 |   |
| 剣道                         | 園児～一般         | 土   | 15:45～17:00                 | 剣道の基本を身につけます。<br>楽しさの中にも礼節身につける指導を行います。   |
| 空手                         | 園児～小学生        | 土   | 17:15～18:15                 | 伝統の型稽古を通して護身の方法を身につけます。<br>礼節を身につけ、棒・サイ・ヌンチャクなどの武器術も身につけます。<br>豊富な運動量からダイエット効果を目指します。<br>一般流派(極真流)の空手とは若干異なります。 |
|                            | 中学生～一般        |     | 18:30～19:30                 |   |