



Sun遊 体育教室

12月レッスン計画

12月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----|----|
| 1週 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2週 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 3週 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4週 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 5週 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 幼児 | 15:00 ~ 16:00 | 14:30 ~ 15:30 | 15:30 ~ 16:30 | 14:30 ~ 15:30 | 15:30 ~ 16:30 | | |
| 児童 | 16:30 ~ 17:45 | 16:30 ~ 17:45 | 17:15 ~ 18:30 | 16:30 ~ 17:45 | 17:30 ~ 18:45 | | |

1月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----|----|
| 1週 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 2週 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3週 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 4週 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 5週 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 幼児 | 15:00 ~ 16:00 | 14:30 ~ 15:30 | 15:30 ~ 16:30 | 14:30 ~ 15:30 | 15:30 ~ 16:30 | | |
| 児童 | 16:30 ~ 17:45 | 16:30 ~ 17:45 | 17:15 ~ 18:30 | 16:30 ~ 17:45 | 17:30 ~ 18:45 | | |

① は、お休みです。

② 7日(月) 14日(月) 21日(月) は、改善センターが使用できませんので、武道館で行います。

① は、お休みです

② 1月のレッスンは、3回です。

指導員からのコメント

今年も残すところ1ヶ月。2015年は、皆様にとってどんな年だったでしょうか？

さて、先月お知らせしました通り、2016年カレンダーを作成中です。レッスンをお休みされる方が多く、写真撮影がなかなかできない日が続いております。体調を崩しやすい季節ですが、手洗いうがいと十分な栄養と睡眠を日頃から心掛け、できるだけお休みされないようにお願いしますね。完成しましたら、1家庭1枚、無料でプレゼントいたしますのでお楽しみに(〇〇)。(※2枚目以降は、有料500円です)

12月13日(日)は、いよいよ青島太平洋マラソンで21名のお友達が走ります。毎週土曜日、強化練習を行ってきた成果が発揮できる様、頑張りましょう。応援 よろしく願いいたします。

★お知らせ★

寒くなってきましたので体育館シューズをご準備下さい。また、レッスンで縄跳びを使用しますので、毎週持たせてください。

一般社団法人三遊会 Sun遊体育教室

電話: **090-2394-8636**

mail: sinpikaichi.go21@docomo.ne.jp

LINE/FBもご利用いただけます。