

カリキュラム

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
10:00							育成 9:00~10:30	10:00
11:00						体育 11:00~11:50	選手 10:00~13:00	11:00
12:00					体育 12:00~12:50			12:00
13:00						バク転 13:00~13:50		13:00
14:00						体操 14:00~14:50		14:00
15:00							選手 15:00~18:00	15:00
16:00		体育 16:10~17:00		体育 16:10~17:00				16:00
17:00		体操 17:10~18:00		体操 17:10~18:00				17:00
18:00			体育 17:30~18:20		体育 17:30~18:20			18:00
19:00		育成 18:00~20:00		育成 18:00~19:30	バク転 18:30~19:30			19:00
20:00			選手 19:00~21:00	選手 18:00~21:00	選手 19:00~21:00			20:00
21:00								21:00

- ・ バク転コース 週 1 回 (バク転やアクロバットを練習します)
- ・ 体育コース 週 1 回・2 回 (体育の授業で行う基本的な技を練習します)
- ・ 体操コース 週 1 回・2 回 (体育コースより難しい技を練習します)
- ・ 育成コース 週 3 回 (本格的な器械体操の練習をします)
- ・ 選手コース 週 5 回 (全国大会を目指して練習をします)