

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