



明るく 仲良く 元気よく  
磨けよころ 鍛えよからだ  
今日もみんなでがんばろう♪



| 4月  |     | ●マーク…水泳週2回の方、進級チェック<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |     |
|-----|-----|-----------------------------------------------------|----|----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                                                   | 水  | 木  | 金  | 土   |
|     |     |                                                     | 1  | 2  | 3  | 4   |
| 5   | 6   | 7                                                   | 8  | 9  | 10 | 11  |
| 12  | 13  | 14                                                  | 15 | 16 | 17 | 18  |
| 19  | 20  | 21                                                  | 22 | 23 | 24 | 25● |
| 26● | 27● | 28                                                  | 29 | 30 |    |     |

| 5月  |     | ●マーク…水泳進級チェック<br>練習回数(週1回)…3回<br>練習回数(週2回)…6回 |    |    |    |     |
|-----|-----|-----------------------------------------------|----|----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                                             | 水  | 木  | 金  | 土   |
|     |     |                                               |    |    | 1  | 2   |
| 3   | 4   | 5                                             | 6  | 7  | 8  | 9   |
| 10  | 11  | 12                                            | 13 | 14 | 15 | 16  |
| 17  | 18  | 19                                            | 20 | 21 | 22 | 23● |
| 24● | 25● | 26                                            | 27 | 28 | 29 | 30  |
| 31  |     |                                               |    |    |    |     |

| 6月   |      | ●マーク…水泳週2回の方、進級チェック<br>★マーク…体育進級チェック<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |      |
|------|------|----------------------------------------------------------------------|----|----|----|------|
| 日    | 月    | 火                                                                    | 水  | 木  | 金  | 土    |
|      | ★1   | 2                                                                    | 3  | 4  | 5  | ★6   |
| ★7   | ★8   | 9                                                                    | 10 | 11 | 12 | ★13  |
| ★14  | ★15  | 16                                                                   | 17 | 18 | 19 | ★20  |
| ★21  | ★22● | 23                                                                   | 24 | 25 | 26 | ★27● |
| ★28● | 29   | 30                                                                   |    |    |    |      |

| 7月  |     | ●マーク…水泳進級チェック<br>下旬 サマーキャンプ(予定)<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |     |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                                                               | 水  | 木  | 金  | 土   |
|     |     |                                                                 | 1  | 2  | 3  | 4   |
| 5   | 6   | 7                                                               | 8  | 9  | 10 | 11  |
| 12  | 13  | 14                                                              | 15 | 16 | 17 | 18  |
| 19  | 20  | 21                                                              | 22 | 23 | 24 | 25● |
| 26● | 27● | 28                                                              | 29 | 30 | 31 |     |

| 8月  |     | ●マーク…水泳週2回の方進級チェック<br>□マーク…9月分1回目の練習日<br>下旬 サマーキャンプ(予定)<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |     |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                                                                                       | 水  | 木  | 金  | 土   |
|     |     |                                                                                         |    |    |    | 1   |
| 2   | 3   | 4                                                                                       | 5  | 6  | 7  | 8   |
| 9   | 10  | 11                                                                                      | 12 | 13 | 14 | 15  |
| 16  | 17  | 18                                                                                      | 19 | 20 | 21 | 22● |
| 23● | 24● | 25                                                                                      | 26 | 27 | 28 | 29  |
| 30  | 31  |                                                                                         |    |    |    |     |

| 9月   |      | ●マーク…水泳進級チェック<br>★マーク…体育進級チェック<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |      |
|------|------|----------------------------------------------------------------|----|----|----|------|
| 日    | 月    | 火                                                              | 水  | 木  | 金  | 土    |
|      |      | 1                                                              | 2  | 3  | 4  | ★5   |
| ★6   | ★7   | 8                                                              | 9  | 10 | 11 | ★12  |
| ★13  | ★14  | 15                                                             | 16 | 17 | 18 | ★19● |
| ★20● | ★21● | 22                                                             | 23 | 24 | 25 | 26   |
| 27   | 28   | 29                                                             | 30 |    |    |      |

| 10月 |     | ●マーク…水泳週2回の方進級チェック<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |     |
|-----|-----|----------------------------------------------------|----|----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                                                  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|     |     |                                                    |    | 1  | 2  | 3   |
| 4   | 5   | 6                                                  | 7  | 8  | 9  | 10  |
| 11  | 12  | 13                                                 | 14 | 15 | 16 | 17  |
| 18  | 19  | 20                                                 | 21 | 22 | 23 | 24  |
| 25  | 26● | 27                                                 | 28 | 29 | 30 | 31● |

| 11月 |     | ●マーク…水泳進級チェック<br>□マーク…10月分4回目の練習日<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |     |
|-----|-----|-------------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                                                                 | 水  | 木  | 金  | 土   |
| 1●  | 2   | 3                                                                 | 4  | 5  | 6  | 7   |
| 8   | 9   | 10                                                                | 11 | 12 | 13 | 14  |
| 15  | 16  | 17                                                                | 18 | 19 | 20 | 21  |
| 22  | 23● | 24                                                                | 25 | 26 | 27 | 28● |
| 29● | 30  |                                                                   |    |    |    |     |

| 12月  |      | ●マーク…水泳週2回の方進級チェック<br>★マーク…体育進級チェック<br>下旬 スノーキャンプ(予定)<br>練習回数(週1回)…3回<br>練習回数(週2回)…6回 |    |    |    |      |
|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|------|
| 日    | 月    | 火                                                                                     | 水  | 木  | 金  | 土    |
|      |      | 1                                                                                     | 2  | 3  | 4  | ★5   |
| ★6   | ★7   | 8                                                                                     | 9  | 10 | 11 | ★12  |
| ★13  | ★14  | 15                                                                                    | 16 | 17 | 18 | ★19● |
| ★20● | ★21● | 22                                                                                    | 23 | 24 | 25 | 26   |
| 27   | 28   | 29                                                                                    | 30 | 31 |    |      |

| 1月  |     | ●マーク…水泳進級チェック<br>練習回数(週1回)…3回<br>練習回数(週2回)…6回 |    |    |    |     |
|-----|-----|-----------------------------------------------|----|----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                                             | 水  | 木  | 金  | 土   |
|     |     |                                               |    |    | 1  | 2   |
| 3   | 4   | 5                                             | 6  | 7  | 8  | 9   |
| 10  | 11  | 12                                            | 13 | 14 | 15 | 16  |
| 17  | 18  | 19                                            | 20 | 21 | 22 | 23  |
| 24  | 25● | 26                                            | 27 | 28 | 29 | 30● |
| 31● |     |                                               |    |    |    |     |

| 2月  |     | ●マーク…水泳週2回の方進級チェック<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |     |
|-----|-----|----------------------------------------------------|----|----|----|-----|
| 日   | 月   | 火                                                  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|     | 1   | 2                                                  | 3  | 4  | 5  | 6   |
| 7   | 8   | 9                                                  | 10 | 11 | 12 | 13  |
| 14  | 15  | 16                                                 | 17 | 18 | 19 | 20  |
| 21  | 22● | 23                                                 | 24 | 25 | 26 | 27● |
| 28● |     |                                                    |    |    |    |     |

| 3月   |      | ●マーク…水泳進級チェック<br>★マーク…体育進級チェック<br>下旬 春のスノーキャンプ(予定)<br>練習回数(週1回)…4回<br>練習回数(週2回)…8回 |    |    |    |      |
|------|------|------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|------|
| 日    | 月    | 火                                                                                  | 水  | 木  | 金  | 土    |
|      | ★1   | 2                                                                                  | 3  | 4  | 5  | ★6   |
| ★7   | ★8   | 9                                                                                  | 10 | 11 | 12 | ★13  |
| ★14  | ★15  | 16                                                                                 | 17 | 18 | 19 | ★20  |
| ★21  | ★22● | 23                                                                                 | 24 | 25 | 26 | ★27● |
| ★28● | 29   | 30                                                                                 | 31 |    |    |      |

●練習回数は年45回となります。

●お休みした際の振替練習は、翌月末日までお願い致します。

●臨時休講等の情報は、HPをご確認ください。



練習日



お休み



水泳の進級チェック



体育の進級チェック



翌月分練習日or前月練習日

●水泳週2回コースのお子様は毎月進級チェックが行われます。毎月最後の練習日に行います。

●体育は3月・6月・9月・12月が進級チェック月間です。

※ 1ヶ月かけて、1週ごとに3種目実施していきます。1週目⇒マット・2週目⇒跳び箱・3週目⇒鉄棒・4週目⇒予備日となります。