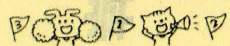


<5.6月のお知らせ> <2020年>庚子(かのえ・ね)

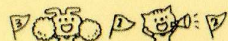
種目日程	種目-1	種目-2
------	------	------



<5月>

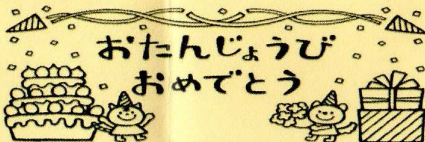
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	きそ	マット
20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)		
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	とび箱	マット
28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	ボール	ゲーム

<6月>



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	とび箱	てつ棒
4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)		
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	マット	とび箱
11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)	トランポリン	縄跳び
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	マット	平均台
18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)	とび箱	てつ棒
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	ボール	ゲーム
25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)	マット	とび箱

子供達の調子により種目変更することがあります。



5月生のお友達

1	イルカ	中村 颯輔
10	選手	芝野 綾花
14	キリン	竹原 凜
26	イルカ	中野 優琉
27	バク転	吉村 樹琳

6月生のお友達

1	選手	長江 柚季
3	イルカ	江河 紗菜
12	バク転	坂本 琉斗
18	ウサギ	山本 華音
26	選手	富樫 慧心
26	選手	田中 海琉

関西ジュニア西宮大会も中止に！
出場目標とする「関西ジュニア西宮大会」も中止になり、とても残念でした。しかし、自主参加として『ONLINEトレーニング・各自ランニング』と頑張りました。練習の成果がとても楽しみです。ただ、器具練習が不十分なので、筋肉・感覚・精神面が不安です。成果発揮出来るように、楽しく練習しましょうね。

『ONLINEトレーニング』頑張ったね☆

【金環日食】6月21日夕方16時すぎ西の空に部分日食が見られる。次の日食は2030年。見てね(´▽`)

【頑張れ!ちびっ子!】KYM体操クラブ

<電話>072-296-0620 <FAX>072-296-7988

<会員募集中> -無料体験実施中-

☆一般・バク転コース(2才~中3年)☆選手専門コース

☆『占』鑑定と『占』教室[四柱・九星・易学・暦]

「ご協力有り難うございました」

「コロナウイルス緊急宣言」休業要請に伴う、幾度もの変更・連絡の不備をお詫び致します。

子供達は不安な日々を過ごした事と思います。これからも、元気な笑顔いっぱい見せて欲しいです。

「元気な笑顔は、お日様のようですね♪」

<<instagram>> ★kym_gymnastics

◎クラブ活動おもしろ動画(配信中)

<お願い> 各自の **タオル持参** してください

<お願い> 決して無理せず**体調管理**を!

<夏> 短期教室募集中

①7月8月の間に<3日~8日間選択>

②<月日を自由選択>③<詳しくは問い合わせ下さい>

<6月の進級テスト> 中止

毎年6月に進級テストを行って参りましたが、今回は練習不足のため中止いたします⇒12月初旬に変更いた

<2020" サマーキャンプ> 中止 (残念です)

体操・バク転・選手・<無料体験・会員募集中>

☆ひとこと:「体操」⇒「体を操る」⇒からだをあやつる?
①体を動かす→思うように動かない→どうして?→筋力の衰え・体力・遺伝・年齢・今までの生活習慣→肩・腰の左右の違い
<子供>は足「土踏まず・ふくらはぎ」の形成の差がある。
②体を動かす→脳→神経→骨は筋肉の伸縮により動く
⇒筋トレの継続は難しい!→続ける→**パワーアップ**◎
「思う時が始める時」「今ですよ!」体型を見直しましょう
まっすぐかな?頭→首→脊柱→骨盤→ひざ→足首→足先