

# ROBOTSバスケットボールスクール・RDTチアダンススクール オンラインクラス スケジュール 5月分

## 【プログラム】

| RDTチアダンススクール        |       |                       |  |
|---------------------|-------|-----------------------|--|
| クラス                 | 室内・室外 | 対象※全クラスどの学年の子が受けてもOK。 | 内容・レベル                                 |
| チアダンスコンピネーション1      | 室内    | 3才～年長向け               | リトルクラスレベルのテクニクを取り入れたダンスコンピネーションを行います。  |
| チアダンスコンピネーション2      | 室内    | 小1～小3向け               | キッズクラスレベルのテクニクを取り入れたダンスコンピネーションを行います。  |
| チアダンスコンピネーション3      | 室内    | 小4～中3向け               | ジュニアクラスレベルのテクニクを取り入れたダンスコンピネーションを行います。 |
| バレトン                | 室内    | 小学生向け                 | バレエ要素を用いた体感トレーニング！小学生以上向けの内容となります。     |
| Hip Hop (リズムトレーニング) | 室内    | 幼児・低学年向け              | Hip Hopの基礎となるダウン・アップのリズムトレーニング         |
| Hip Hop             | 室内    | 中学年以上向け               | Hip Hopダンス                             |
| トレーニング1             | 室内    | 幼児・低学年向け              | チアダンスにおける基礎的なトレーニング                    |
| トレーニング2             | 室内    | 中学年以上向け               | キック・ジャンプを中心としたトレーニング                   |
| アームモーション1           | 室内    | 幼児・低学年向け              | アームモーション基礎トレーニング                       |
| アームモーション2           | 室内    | 中学年以上向け               | アームモーション基礎トレーニング                       |
| チアダンスのためのバレエレッスン    | 室内    | 高学年以上向け               | チアダンスのためのバレエ基礎レッスン                     |
| Jazz Funk           | 室内    | ALL                   | JazzDanceのターンなども入れながら、音楽に合わせて表現を楽しんでいく |

| ROBOTSバスケットボールスクール |        |                       |  |
|--------------------|--------|-----------------------|--|
| クラス                | 室内・室外  | 対象※全クラスどの学年の子が受けてもOK。 | 内容・レベル   |
| ファンダメンタルトレーニング     | 屋外     | キッズ・低学年向け             | 音楽に合せストレッチ、ボールハンドリング、ドリブル、ボールポジションの練習を行います。初心者でも行える内容です。 |
| ドリブルワークアウト         | 屋外     | 高学年以上向け               | 音楽に合わせ低難度なものから高難度なものまで様々なドリブルを反復し行います。全力で行うとハードな内容です。    |
| リズムトレーニング          | どちらでも可 | 低学年・高学年向け             | リズムに合わせストレッチ、バスケットに必要なトレーニング、ジャンプ系の運動を行います。              |
| 体幹トレーニング           | 室内     | 高学年以上向け               | 身体の軸を固めるトレーニングから、固めた状態から動かすところまでを行います。                   |
| なわとび&フットワーク        | 屋外     | 低学年以上向け               | なわとびやカラーコーンを使用したトレーニングメニュー。跳ぶ、素早く動く等の運動を行います。            |
| インターバルトレーニング       | どちらでも可 | 高学年以上向け               | 時間を設定し、負荷の高いトレーニングをインターバル方式で行います。                        |
| ストレッチ              | 室内     | 低学年・高学年向け             | 柔軟性を高める全身のストレッチを行います。                                    |

※ファンダメンタルとは・・・バスケットをプレーするための姿勢づくりやステップの踏み方、ドリブルをつくための基本など、バスケットボールの基礎を総称しております。

## 【スケジュール】

|       | 5月11日(月) | 5月12日(火) | 5月13日(水) ※無料体験日 | 5月14日(木) | 5月15日(金) ※無料体験日    |
|-------|----------|----------|-----------------|----------|--------------------|
| 時間    |          |          | 14:00 ~ 14:30   |          | 14:00 ~ 14:30      |
| レッスン名 |          |          |                 |          |                    |
| 担当講師  |          |          |                 |          |                    |
| 準備物   |          |          |                 |          |                    |
| 時間    |          |          | 14:50 ~ 15:20   |          | 14:50 ~ 15:20      |
| レッスン名 |          |          | リズムトレーニング       |          | なわとび&フットワーク        |
| 担当講師  |          |          | 根本・清達           |          | 根本・系井              |
| 準備物   |          |          |                 |          | なわとび、ペットボトル3本      |
| 時間    |          |          | 15:40 ~ 16:10   |          | 15:40 ~ 16:10      |
| レッスン名 |          |          | 体幹トレーニング        |          | インターバルトレーニング       |
| 担当講師  | お休み      | お休み      | 根本・清達           | お休み      | 根本・清達              |
| 準備物   |          |          | ヨガマット等          |          | ヨガマット等             |
| 時間    |          |          | 16:30 ~ 17:00   |          | 16:30 ~ 17:00      |
| レッスン名 |          |          | アームモーション2       |          | Hip Hopリズムトレーニング   |
| 担当講師  |          |          | Non             |          | Non                |
| 準備物   |          |          |                 |          |                    |
| 時間    |          |          | 17:20 ~ 17:50   |          | 17:20 ~ 17:50      |
| レッスン名 |          |          | バレトン            |          | トレーニング2 (キック・ジャンプ) |
| 担当講師  |          |          | Nozomi          |          | Yumi               |
| 準備物   |          |          |                 |          |                    |

| 5月18日(月) |                | 5月19日(火) |  | 5月20日(水)           |  | 5月21日(木) |  | 5月22日(金)                        |  |
|----------|----------------|----------|--|--------------------|--|----------|--|---------------------------------|--|
| 時間       | 14:00 ~ 14:30  |          |  | 14:00 ~ 14:30      |  |          |  | 14:00 ~ 14:30                   |  |
| レッスン名    | ストレッチ          |          |  |                    |  |          |  |                                 |  |
| 担当講師     | 橋本             |          |  |                    |  |          |  |                                 |  |
| 準備物      | ヨガマット          |          |  |                    |  |          |  |                                 |  |
| 時間       | 14:50 ~ 15:20  |          |  | 14:50 ~ 15:20      |  |          |  | 14:50 ~ 15:20                   |  |
| レッスン名    | ファンダメンタルトレーニング |          |  | リズミトレーニング          |  |          |  | なわとび&フットワーク                     |  |
| 担当講師     | 橋本・糸井          |          |  | 橋本・滝達              |  |          |  | 橋本・糸井                           |  |
| 準備物      | バスケットボール       |          |  |                    |  |          |  | なわとび、ペットボトル3本                   |  |
| 時間       | 15:40 ~ 16:10  |          |  | 15:40 ~ 16:10      |  |          |  | 15:40 ~ 16:10                   |  |
| レッスン名    | ドリフワークアウト      | お休み      |  | 体幹トレーニング           |  |          |  | インターバルトレーニング                    |  |
| 担当講師     | 橋本・滝達          |          |  | 橋本・滝達              |  |          |  | 橋本・滝達                           |  |
| 準備物      | バスケットボール       |          |  | ヨガマット等             |  |          |  | ヨガマット等                          |  |
| 時間       | ~ 17:00        |          |  | 16:30 ~ 17:00      |  |          |  | 16:30 ~ 17:00                   |  |
| レッスン名    |                |          |  | チアダンスコンビネーション2     |  |          |  | アームモーション1                       |  |
| 担当講師     |                |          |  | Non                |  |          |  | Yumi                            |  |
| 準備物      |                |          |  | ボン                 |  |          |  | ペットボトル2本(500ml / 半分以下の水を入れて下さい) |  |
| 時間       | 17:20 ~ 17:50  |          |  | 17:20 ~ 17:50      |  |          |  | 17:20 ~ 17:50                   |  |
| レッスン名    |                |          |  | チアダンスのためのバレエトレーニング |  |          |  |                                 |  |
| 担当講師     |                |          |  | Nozomi             |  |          |  | Hip Hop                         |  |
| 準備物      |                |          |  |                    |  |          |  | Non                             |  |

| 5月25日(月) |                | 5月26日(火) |  | 5月27日(水)       |  | 5月28日(木) |  | 5月29日(金)       |  |
|----------|----------------|----------|--|----------------|--|----------|--|----------------|--|
| 時間       | 14:00 ~ 14:30  |          |  | 14:00 ~ 14:30  |  |          |  | 14:00 ~ 14:30  |  |
| レッスン名    | ストレッチ          |          |  |                |  |          |  |                |  |
| 担当講師     | 橋本             |          |  |                |  |          |  |                |  |
| 準備物      | ヨガマット          |          |  |                |  |          |  |                |  |
| 時間       | 14:50 ~ 15:20  |          |  | 14:50 ~ 15:20  |  |          |  | 14:50 ~ 15:20  |  |
| レッスン名    | ファンダメンタルトレーニング |          |  | リズミトレーニング      |  |          |  | なわとび&フットワーク    |  |
| 担当講師     | 橋本・糸井          |          |  | 橋本・滝達          |  |          |  | 橋本・糸井          |  |
| 準備物      | バスケットボール       |          |  |                |  |          |  | なわとび、ペットボトル3本  |  |
| 時間       | 15:40 ~ 16:10  |          |  | 15:40 ~ 16:10  |  |          |  | 15:40 ~ 16:10  |  |
| レッスン名    | ドリフワークアウト      | お休み      |  | 体幹トレーニング       |  |          |  | インターバルトレーニング   |  |
| 担当講師     | 橋本・滝達          |          |  | 橋本・滝達          |  |          |  | 橋本・滝達          |  |
| 準備物      | バスケットボール       |          |  | ヨガマット等         |  |          |  | ヨガマット等         |  |
| 時間       | 16:30 ~ 17:00  |          |  | 16:30 ~ 17:00  |  |          |  | 16:30 ~ 17:00  |  |
| レッスン名    |                |          |  | トレーニング1(基礎)    |  |          |  | チアダンスコンビネーション1 |  |
| 担当講師     |                |          |  | Yumi           |  |          |  | Yumi           |  |
| 準備物      |                |          |  |                |  |          |  | ボン             |  |
| 時間       | 17:20 ~ 17:50  |          |  | 17:20 ~ 17:50  |  |          |  | 17:20 ~ 17:50  |  |
| レッスン名    |                |          |  | チアダンスコンビネーション3 |  |          |  |                |  |
| 担当講師     |                |          |  | Nozomi         |  |          |  | Jazz Funk      |  |
| 準備物      |                |          |  | ボン             |  |          |  | Non            |  |

※レッスン受講中はコーチからの指示が聞こえなくなってしまうので、マイクをおきり(ミュート)ください。

※バスケットはドリフレッスンがありますので、ボールとドリフができるスペースを確保ください。

(ご自宅のお庭などを想定しています。できない場合も室内で視聴しながら身体を動かしていただくことも可能です。)

※十分な運動スペースを確保いただき、近隣のおうちにご迷惑にならないよう参加ください。