



10 月期(10・11・12 月)スケジュール

※プレ GK レッスン^①は基本裸足でのレッスンとなります【12 週目のみシューズ】

10 月	日	月	火	水	木	金	土
				1 シューズ ①体力測定	2 シューズ ①体力測定	3 シューズ ①体力測定	4 シューズ ①体力測定
	5	6 シューズ ①体力測定	7 シューズ ①体力測定	8 シューズ ②腕振り	9 シューズ ②腕振り	10 シューズ ②腕振り	11 シューズ ②腕振り
	12	13 シューズ ②腕振り	14 シューズ ②腕振り	15 裸足 ③足さばき	16 裸足 ③足さばき	17 裸足 ③足さばき	18 裸足 ③足さばき
	19	20 裸足 ③足さばき	21 裸足 ③足さばき	22 裸足 ④バランス	23 裸足 ④バランス	24 裸足 ④バランス	25 裸足 ④バランス
	26	27 裸足 ④バランス	28 裸足 ④バランス	29 シューズ ⑤関節可動域	30 シューズ ⑤関節可動域	31 シューズ ⑤関節可動域	

11 月	日	月	火	水	木	金	土
							1 シューズ ⑤関節可動域
	2 GK 大運動会	3 シューズ ⑤関節可動域	4 シューズ ⑤関節可動域	5 シューズ ⑥軸づくり	6 シューズ ⑥軸づくり	7 シューズ ⑥軸づくり	8 シューズ ⑥軸づくり
	9	10 シューズ ⑥軸づくり	11 シューズ ⑥軸づくり	12 裸足 ⑦スタート	13 裸足 ⑦スタート	14 裸足 ⑦スタート	15 裸足 ⑦スタート
	16	17 裸足 ⑦スタート	18 裸足 ⑦スタート	19 裸足 ⑧クイック	20 裸足 ⑧クイック	21 裸足 ⑧クイック	22 裸足 ⑧クイック
	23 / 30	24 裸足 ⑧クイック	25 裸足 ⑧クイック	26 シューズ ⑨プライオ	27 シューズ ⑨プライオ	28 シューズ ⑨プライオ	29 シューズ ⑨プライオ

12 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 シューズ ⑨プライオ	2 シューズ ⑨プライオ	3 シューズ ⑩映像分析	4 シューズ ⑩映像分析	5 シューズ ⑩映像分析	6 シューズ ⑩映像分析
7	8 シューズ ⑩映像分析	9 シューズ ⑩映像分析	10 裸足 ⑪走り方	11 裸足 ⑪走り方	12 裸足 ⑪走り方	13 シューズ ⑪走り方
14	15 裸足 ⑪走り方	16 裸足 ⑪走り方	17 シューズ ⑫アジリティ	18 シューズ ⑫アジリティ	19 シューズ ⑫アジリティ	20 シューズ ⑫アジリティ
21	22 シューズ ⑫アジリティ	23 シューズ ⑫アジリティ	24 シューズ ⑬特別メニュー	25 シューズ ⑬特別メニュー	26 シューズ ⑬特別メニュー	27 シューズ ⑬特別メニュー
28	29 休講日	30 年末年始 休講日	31 年末年始 休講日			

お知らせ

- ・ 休講日：12/13（土）・12/29（月）
- ・ 年末年始休講日：2025/12/30（月）～2026/1/4（日）

- ・ 受講料について（1 ヶ月/税込）

所属クラス	平日GK／プレGK	土曜GK／土プレGK	GK4
12 週 月火	9,130 円		
13 週 土水木金	9,890 円	10,843 円	12,392 円