

# 2019年度 PALジュニア体育教室 年間スケジュール

4月度(4月1日～4月30日)						
月	火	水	木	金	土	日
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					

練習種目		
1週目	マット	跳び箱
2週目	鉄棒	ボール
3週目	跳び箱	マット
4週目	鉄棒	かけっこ

届出締日 4月15日(月)

10月度(10月1日～11月3日)						
月	火	水	木	金	土	日
	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	2	3

練習種目		
1週目	マット	かけっこ
2週目	跳び箱	鉄棒
3週目	マット	鉄棒
4週目	跳び箱	なわとび

届出締日 10月15日(火)

5月度(5月1日～6月2日)						
月	火	水	木	金	土	日
		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	2

練習種目		
1週目	マット	かけっこ
2週目	鉄棒	跳び箱
3週目	マット	かけっこ
4週目	跳び箱	鉄棒

届出締日 5月15日(水)

11月度(11月4日～12月1日)						
月	火	水	木	金	土	日
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	1

練習種目		
1週目	跳び箱	マット
2週目	鉄棒	大なわとび
3週目	跳び箱	マット
4週目	マット	大なわとび

届出締日 11月15日(金)

6月度(6月3日～6月30日)						
月	火	水	木	金	土	日
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

練習種目		
1週目	鉄棒	マット
2週目	跳び箱	鉄棒
3週目	チャレンジ	
4週目	マット・鉄棒・跳び箱	

届出締日 6月15日(土)

12月度(12月2日～12月31日)						
月	火	水	木	金	土	日
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					

練習種目		
1週目	鉄棒	跳び箱
2週目	チャレンジ	
3週目	マット・鉄棒・跳び箱	

届出締日 12月14日(土)

7月度(7月1日～7月28日)						
月	火	水	木	金	土	日
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

練習種目		
1週目	マット	ボール
2週目	跳び箱	鉄棒
3週目	鉄棒	ボール
4週目	跳び箱	マット

届出締日 7月15日(月)

1月度(1月1日～1月31日)						
月	火	水	木	金	土	日
		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		

練習種目		
1週目	跳び箱	なわとび
2週目	マット	鉄棒
3週目	跳び箱	なわとび

届出締日 1月15日(水)

8月度(7月29日～9月1日)						
月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	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

練習種目		
1週目	鉄棒	ボール
2週目	マット	跳び箱
3週目	鉄棒	マット
4週目	跳び箱	鉄棒

届出締日 8月10日(土)

2月度(2月1日～3月1日)						
月	火	水	木	金	土	日
					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	1

練習種目		
1週目	跳び箱	マット
2週目	鉄棒	マット
3週目	跳び箱	鉄棒
4週目	マット	跳び箱

届出締日 2月15日(土)

9月度(9月2日～9月30日)						
月	火	水	木	金	土	日
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						

練習種目		
1週目	マット	かけっこ
2週目	鉄棒	跳び箱
3週目	チャレンジ	
4週目	マット・鉄棒・跳び箱	

届出締日 9月14日(土)

3月度(3月2日～3月29日)						
月	火	水	木	金	土	日
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

練習種目		
1週目	鉄棒	マット
2週目	チャレンジ	
3週目	発表会	

届出締日 3月14日(土)

- ※1 ○囲み日は届出締切日となっております。
- ※2 数字は休館日となっております。
- ※3 各月各曜日の練習項目は都合により変更になる場合がございます。
- ※4 『なわとび』の時は各自持参をお願い致します。『大なわとび』の時は全員で行うので不要です。