

# 動画配信プログラム

【6月10日～7月28日】

月	火	水	木	金
かけっこ	みんなで踊ろう	のびのび the movie	先生と エクササイズ	親子で動こう
		6月10日	11	12
		暑さ対策	全カラジオ体操	家族タイム
15	16	17	18	19
姿勢	YTCダンス 1	姿勢がよくなる ストレッチ	かんたん リズム体操	家族タイム
22	23	24	25	26
歩き方	YTCダンス 2	命を守ろう	かんたん 基本運動	家族タイム
29	30	7月1日	2	3
腕振り	YTCダンス 3	お家でできる 水なれ 1	ハンドクラップ	家族タイム
6	7	8	9	10
足の運び 1	YTCダンス 4	お家でできる 水なれ 2	シェイプアップ	家族タイム
13	14	15	16	17
足の運び 2	YTCダンス 5	正しい座り方	ボール エクササイズ	家族タイム
20	21	22	23	24
スタート姿勢	YTCダンス 6	生活リズムを 整えよう	フレッシュ ダンス	家族タイム
27	28			
ダイナミック ストレッチ	YTCダンス 完成			

※一部内容に変更が生じる事もあります。

## 曜日ごとのテーマ

- 【月曜日】 「かけっこ」する時のコツやポイントを学んで、自信をつけましょう
- 【火曜日】 YTC(横浜体育クラブ)「ダンス」をみんなで一緒に踊りましょう
- 【水曜日】 のびのび新聞動画版。知って得する健康情報をお伝えしていきます
- 【木曜日】 YTCの先生と「エクササイズ」をして、一緒に汗をかきましょう
- 【金曜日】 家族で楽しめる運動やレクリエーションを紹介します。レッツチャレンジ!