

平日	15:30	集 合 揃った人から、着替え・トイレ・水分補給。
	16:00	シツプ(前半) 導入 … 「はじまりの歌」でみんなご挨拶。 準備運動 … みんなが大好きな曲に合わせて、一緒に体を動かします。 プログラム① … 「ビッグボール」や「ユランコ」等の遊具を使って遊びます。
	16:50	休 憩 麦茶で一息、トイレタイム。
	17:00	シツプ(後半) プログラム② … 集団で「トランポリン・サーキット」等。 リラクゼーション
	18:00	帰りの準備 その日の記録を記入したノートをお返しします。

土曜日 午前	10:00	プールへ集 合 揃った人から、着替え・トイレ・水分補給。
	10:20	プールの準備 準備体操をしてシャワーを浴びたらプールに入ります。
	10:30	浅いプールでのプログラム うでふり・水かけ・バタ足・ワニ歩き等
	10:40	深いプール プール用遊具(ヌードル・リングなど)を使用
	11:00	フリータイム・リラクゼーション 水の力を利用して体をリラックスさせます。
	11:40	お風呂・着替え
	12:00	終了 その日の記録を記入したノートをお返しします。

土曜日 午後	12:40	プールへ集合 揃った人から、着替え・トイレ・水分補給。
	13:00	プールの準備 準備体操をしてシャワーを浴びたらプールに入ります。
	13:10	浅いプールでのプログラム うでふり・水かけ・バタ足・ワニ歩き等
	13:20	深いプール プール用遊具(ヌードル・リングなど)を使用
	13:50	休憩
	14:00	プログラム後半・リラクゼーション 水の力を利用して体をリラックスさせます。
	14:20	お風呂・着替え
	14:40	終了 その日の記録を記入したノートをお返しします。