

1カ月体験入校実施中

「運動」×「食育」のスポーツ教室

スターキッズ(60分レッスン) クラス案内

スターキッズes(45分レッスン) クラス案内

--*-*-*-*-*-*-*-*

--*-*-*-*-*-*-*

時間	月	火	木	金	土	日
13:20~14:20					●	●
14:30~15:30					●	
15:50~16:50		●				
16:20~17:20	●		●			
17:30~18:30	●					
17:40~18:40				●		

火	14:55~15:40	土	10:10~10:55
---	-------------	---	-------------

スターキッズの1カ月のレッスン内容は
 1週目・2週目：体操&ダンス
 3週目：食育&体操
 4週目：ボール運動 を実施致します。
 「運動×食育のスポーツ教室」として、
 元気と健康をマネジメントするプログラムに
 なっております！！

新規入会キャンペーン

最大6カ月 受講料 30%OFF

※入会特典は在籍条件6カ月以上の方が対象。
 ※別途、入会金(¥3,240)、登録料(¥2,160)を頂戴します。
 ※カタログギフト(¥3,000分)プレゼント
 ※レッスン券(4回分) or ユニフォーム(¥3,240)プレゼント





ワンコイン体験実施中!!




2018年5月～8月 レッスンスケジュール(予定)

--*-*-*-*-*-----

	6日～12日	時間	13日～19日	時間	20日～26日	時間	27日 ～6月2日	時間
5月	体操 (跳び箱)	20分	体操 (跳び箱)	20分	食育	20分	ボール運動 (フットサル)	40分
	ステップ (ダンス)	20分	ステップ (ダンス)	20分	体操 (跳び箱)	20分		
	3日～9日	時間	10日～16日	時間	17日～23日	時間	24日～30日	時間
6月	体操 (マット運動)	20分	体操 (マット運動)	20分	食育	20分	第5回 記録測定会	40分
	ステップ (ダンス)	20分	ステップ (ダンス)	20分	体操 (マット運動)	20分		
	1日～7日	時間	8日～14日	時間	15日～21日	時間	22日～28日	時間
7月	体操 (鉄棒)	20分	体操 (鉄棒)	20分	食育	20分	ボール運動 (ドッジボール)	40分
	ステップ (ダンス)	20分	ステップ (ダンス)	20分	体操 (マット運動)	20分		
	7月29日 ～8月4日	時間	5日～11日	時間	18日～24日	時間	25日～31日	時間
8月	体操 (跳び箱)	20分	体操 (跳び箱)	20分	食育	20分	ストレッチ・ヨガ (Pairヨガ) 親子参観日	40分
	ステップ (ダンス)	20分	ステップ (ダンス)	20分	体操 (跳び箱)	20分		

*1週目 *2週目
体操プログラムは、「鉄棒」「跳び箱」「マット運動」をメインに毎月ローテーションで実施致します!!
不定期に「縄跳び」も登場します。

ステップトレーニングのダンスは、3カ月周期で新曲になります!!
5月、6月は Pitbull ft Ke \$ ha 「Timber」を踊ります。
7月～9月は 平井堅「POP STAR」、
DREAM COME TRUE「晴れたらいいね」、
Pitbull ft Ke \$ ha「Timber」の3曲メドレーを踊ります。
(スターキッズesの5月、6月はケロポンズ「チケマッコ」、
7月～9月はスターキッズ同様3曲メドレーを踊ります。)
不定期でボクシングエクササイズも実施致します。

*3週目
食育プログラム5月は「果物の栄養」について学び、「いちごの実食」を行います!!
6月は「運動後に食べると良い物、悪い物」を学び、「プロテインの試飲」を行います!!
お箸の正しい持ち方やお魚の正しい食べ方(順序)を覚えることも食育では実施致します。

*4週目
ボール運動で「ドッジボール」、「フットサル」、「バレーボール」、「ポートボール」を毎月ローテーションで実施致します!!
不定期で保護者様もご参加頂く、親子参観日や6月と12月の年2回「記録測定会」を実施しております。