



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

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

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				●		

スターキッズes(45分レッスン) クラス案内

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

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

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

1カ月分
会費
¥5



入会金
(¥3,240)
¥5

※入会特典は在籍条件4カ月以上の方が対象。

※別途登録料(¥2,160)

ユニフォーム(¥3,240)を頂戴します。





ワンコイン体験実施中!!



- 鉄棒
- マット運動
- 跳び箱
- ダンス
- 食育
- ボール運動
- ストレッチ
ヨガ

2018年1月・2月 レッスンスケジュール(予定)

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

	4日～10日	時間	11日～17日	時間	18日～24日	時間	25日～31日	時間
1月	体操(鉄棒)	20分	体操(鉄棒)	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(鉄棒)	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
2月	体操(跳び箱)	20分	体操(跳び箱)	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(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!!

1月～3月は DREAMS COME TRUE「晴れたらいいね」を踊ります。

(スターキッズesは ケロポンズ「エビカニクス」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

食育プログラムは1月「日本が世界に誇るスーパーフード:納豆」について学びます!!

お箸の持ち方やお魚の食べ方を覚えたり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!!

