

緊急事態宣言に伴う営業時間変更のお知らせ

平素より、ウェルネススクエア札幌をご愛顧いただきありがとうございます。
 とうございます。

北海道の緊急事態宣言を受け、以下の期間の平日営業時間変更および、土曜・日曜の臨時休業をお知らせいたします。

【全種別対象】

期間：2021年5月18日（火）～5月31日（月）

月曜日～金曜日：通常営業（9時オープン、20時クローズ）

土曜・日曜日：臨時休業

④ 運動×食育スポーツ教室スターキッズ

平日通常通り、レッスン開講いたします。

※スターキッズの土曜・日曜クラスの方には、上記期間中は休講のため、有効期限無期限の振替チケットを発行いたします。

緊急事態宣言2021年5月18日（火）～31日（月）

スターキッズ タイムスケジュール（テニスコート）

月	火	水	木	金	土	日
  15:50～16:50 スターキッズ 17:30～18:30 スターキッズ	  14:55～15:40 es	休 講 日	  15:15～16:00 es 16:20～17:20 スターキッズ 	   17:40～18:40 スターキッズ	10:10～10:55 es 13:20～14:20 スターキッズ 14:30～15:30 スターキッズ  	11:15～12:00 es 13:20～14:20 スターキッズ  

5月22日（土）、23日（日）、29日（土）、30日（日）は臨時休業に伴い休講となるクラスです

☎ 011-398-7715

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ



5月 スケジュール

*1週目1日(土)~7日(金) *2週目: 8日(土)~14日(金)

体操では「鉄棒」を実施します!!
鉄棒は力の入れ方が大切! 全身ガチガチに力が入っていたり逆に力が無さすぎると回れません!
出来ないときは少しずつ調節してみよう(^O^)/



ダンスでは引き続き通常クラス「BTS:Dynamite」、
esクラス「ディズニー:アロハ・エ・コモ・マイ」を踊ります!
ダンスを覚える方法とはとにかく踊ること! 頭で考えるよりも
コーチや上手な子を見てたくさん踊れば体が覚えて自然と
踊れるようになります! 早く覚えてかっこよく踊っちゃおう☆

○1,2週目はw-upとして「鬼ごっこ&インターバルトレーニング」を行います。

*3週目:18日(火)~24日(月)

食育ではビタミンパワー! 「北海道の果物」について学びます!
果物は栄養満点! しかもみんなが住んでいる北海道でたくさん
収穫されています! みんなは北海道で採れている果物をどの
くらい知っているかな? 試食もあるのでお楽しみに(≧▽≦)



○3週目はw-upとして「ダンス」を行います。

*4週目: 25日(火)~31日(月)

4週目はボール運動「打つ(バレーボール)」を実施します!!
大切なのはタイミングと全身を使うこと! 試合など楽しくなってくると練習
した内容を忘れやすいので常に考えて気を付けながらやってみよう(*^^)v



4週目は「マラソン」を行います。

6
~
8
月

	1週目	2週目	3週目	4週目
6月	体操(跳び箱)	体操(跳び箱)	食育	ダンス発表会
	ステップ (ダンス:メドレー)	ステップ (ダンス:メドレー)	体操(跳び箱)	蹴る(フットサル)
7月	体操(マット運動)	体操(マット運動)	食育	投げる・捕る (ドッジボール)
	ステップ (ダンス:新曲)	ステップ (ダンス:新曲)	体操(マット運動)	
8月	体操(鉄棒)	体操(鉄棒)	食育	打つ (てのひらけつと)
	ステップ (ダンス)	ステップ (ダンス)	体操(鉄棒)	

2021年5月のお休みは15日(土)~17日(月)です! お休み・振替の連絡先は【011-398-7715】
< 無断欠席の場合は、振替不可となりますのでご注意ください。 >

6月 スケジュール

日程

- 1週目
1日(火)~7日(月)
体操・ダンス
- 2週目
8日(火)~14日(月)
体操・食育
- 3週目
17日(木)~22日(火)
体操・ダンス
- 4週目
24日(木)~29日(火)
ダンス発表会、
ボール運動

体操:跳び箱

跳び箱はとにかく勢いが大切！怖くなると勢いが弱くなり跳べなくなります！補助のコーチを信じて思いっきり跳んでみよう！



ダンス:メドレー

通常クラス「NiziU:Step and a step」と「BTS:Dynamite」、esクラスはディズニー「スーパーカリフラジリスティックエクスピアリドーシャス」と「アロハ・エ・コモ・マイ」をメドレーにして踊ります！4週目の発表会でかっこよく踊れるよう練習しよう(^^)



食育:お肉

体を作るのに大切なたんぱく質の栄養を学ぼう！試食もあるのでお楽しみに(*´艸`)



ボール運動:フットサル

思いきりキックするだけではなく、ボールを細かくコントロールするキックも覚えていこう！



W-UP

- ・1, 3週目...通常クラス:フィジカルトレーニング
esクラス:コーディネーショントレーニング
- ・2週目...ダンス
- ・4週目...「ダンス発表会」を実施します。

	1週目	2週目	3週目	4週目
7月	体操 (マット運動)	食育	体操 (マット運動)	投げる・捕る (ドッジボール)
	ステップ (ダンス:新曲)	体操 (マット運動)	ステップ (ダンス:新曲)	
8月	体操 (鉄棒)	食育	体操 (鉄棒)	打つ (てのひらけつと)
	ステップ (ダンス)	体操 (鉄棒)	ステップ (ダンス)	
9月	体操 (跳び箱)	食育	体操 (跳び箱)	記録測定会
	ステップ (ダンス)	体操 (跳び箱)	ステップ (ダンス)	

2021年6月のお休みは15日(火)です！お休み・振替の連絡先は【011-398-7715】
 < 無断欠席の場合は、振替不可となりますのでご注意ください。 >