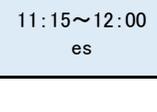
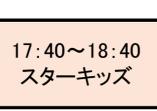


# スターキッズ スケジュール (テニスコート)

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

## 元気と健康への4つのアプローチ



### ★システム

- ・レッスンをお休みした場合振替受講が可能です。
- ・振替受講はお休みの翌月末まで可能です。
- ・スターキッズesからスターキッズへ振替受講する場合は、振替差額¥270をお支払い下さい。
- ・指定ユニフォームがございます。(¥3,300税込、サイズは120cm~M)
- ・レッスンの流れ⇒ウォーミングアップ10~15分、メインプログラム2種目30~40分、クールダウン5分

種別	対象年齢	時間	月会費週1回	月会費週2回	定員
スターキッズ	4才~小6	60分	¥6,600	¥9,900	各クラス20名
es	3才~6才(未就学児)	45分	¥5,500	¥8,250	各クラス15名

※定員は変更となる場合があります。ご了承下さい。入会金 ¥5,500、年会費 ¥2,200を別途頂戴いたします。

## 4つのプログラム

### 1. 運動プログラム

【体操・ステップトレーニング】

学校の体育で行う種目の鉄棒や跳び箱の習得や、運動の基礎となる走り方の基本を身に付けます。また運動をする上で必要かつ重要なリズム感覚をダンスやボクササイズなどで養います。



### 2. 食育プログラム

【食に関する知識・生活習慣を身に付けよう】

お子様が生涯を通じて健康な食生活を実現するために、食のプロフェッショナルチーム(栄養士、調理師、スポーツトレーナー)が学校では学べない食育(知識・情報・体験)を提供します。



### 3. 睡眠プログラム

【睡眠に関する知識・リラクセス法】

ストレッチ・ヨガで身体と心を整え、副交感神経優位な状態(心身がリラックスした状態)を作ります。また成長期のお子様睡眠の質を高める知識・情報を提供します。



### 4. マナープログラム

【マナー・協調性・社会性を身に付けよう】

フットサル・ポートボールなど集団競技で協調性やコミュニケーション能力を育み、ルールを守るなどの社会的なマナーを身に付けます。またテーブルマナー(お箸の持ち方、残さず食べる工夫など)お子様に楽しく授業形式でお教えます。



体験ご希望クラスの曜日・時間が決まりましたらお電話またはフロントにてご予約を承ります。

★体験時の持ち物★  
上靴、飲み物、タオル、動きやすい服装

各クラス定員がございます。予めご了承下さい。

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1,2,3全館休館日					

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

15,16休講日

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

15,16休講日

5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	15,16,17休講日				

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

15休講日

7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

15休講日。7/30,31は8月レッスン分

8月

日	月	火	水	木	金	土
					30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	13~17休講日			

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

23休講日

10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	15,16,17休講日					

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

11/29,30は12月レッスン分

12月

日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

27~31休講日

は、休講日
  第1週目、体操&ダンス
  第2週目、体操&ダンス
  第3週目、食育&徳育
  第4週目、ボール運動

☎ 011-398-7715