



2020年10月～2021年1月レッスンスケジュール

10月のお休みは**15日(木)～17日(土)**です。
お休み・振替の連絡先は【011-398-7715】



1週目

1日(木)～
6日(火)

体操 (マット運動)
ステップ
(ダンス:新曲)

2週目

8日(木)～
13日(火)

体操 (マット運動)
ステップ
(ダンス:新曲)

3週目

18日(日)～
24日(土)

食育
体操 (マット運動)

4週目

25日(日)～
31日(土)

打つ
(バレーボール)

	1週目	2週目	3週目	4週目
11月	体操 (鉄棒)	体操 (鉄棒)	食育	蹴る (フットサル)
	ステップ (ダンス)	ステップ (ダンス)	体操 (鉄棒)	
12月	体操 (跳び箱)	体操 (跳び箱)	食育	投げる・捕る (ドッジボール)
	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)	
2021年 1月	体操 (マット運動)	体操 (マット運動)	食育	打つ (てのひらけつと)
	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)	



2020年10月レッスンプログラムの詳細

*1日(木)~6日(火) *2週目: 8日(木)~13日(火)

体操では「マット運動」を実施します!!

自分のやりたい種目・できるようになりたい種目を練習しよう! 毎回同じ失敗をしないよう1回1回集中し改善しながら練習していきましょう(´ー´)ノ

ダンスは新曲! 通常クラスは「米津玄師:感電」、

esクラス は「ディズニー:アンダー・ザ・シー」を踊ります!!

今月から新しいダンスです! 新しい振り付けを覚えるのは少し大変です...ただ見て動くだけではなく、頭と体で覚えられるよう踊っていこう♪

※1,2週目はw-upとして「鬼ごっこ」を行います。



*3週目: 18日(日)~24日(土)

食育では「江戸時代の食事」について学びます!

今から約400年前の日本人がどんなものを食べていたか知っているかな? 試食は実際に江戸時代の人々が食べていた「玄米のおにぎり」を食べます♪

※3週目はw-upとして「ダンス」を行います。

*4週目: 25日(日)~31日(土)

4週目はボール運動「打つ(バレーボール)」を実施します!!

ボールと仲間をしっかりと見ながらパスを繋ぎ、チーム全員が活躍できるよう頑張ろう(*^^*)

※4週目はハロウィンウィークです! 毎年同様ハロウィンの仮装をしてレッスンを行います!

今年はウィーク内でハロウィンイベントも行います。詳細は後日お送りします!



急遽レッスン内容を変更する場合がございます。ご了承ください。
10月のお休みは15日(木)~17日(土)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。 >



2020年11月～2021年2月レッスンスケジュール

11月のお休みは15日(日)です。
お休み・振替の連絡先は【011-398-7715】



1週目

1日(日)～
7日(月)

体操(鉄棒)

ステップ
(ダンス)

2週目

8日(日)～
14日(月)

体操(鉄棒)

ステップ
(ダンス)

3週目

16日(月)～
22日(日)

食育

体操(鉄棒)

4週目

23日(月)～
29日(日)

蹴る
(フットサル)

1週目

2週目

3週目

4週目

12月

体操(跳び箱)

ステップ
(ダンス:メドレー)

体操(跳び箱)

ステップ
(ダンス:メドレー)

食育

体操(跳び箱)

ダンス発表会

投げる・捕る
(ドッジボール)

2021年
1月

体操(マット運動)

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)

食育

体操(マット運動)

打つ
(てのひらけつと)

2021年
2月

体操(鉄棒)

ステップ
(ダンス)

体操(鉄棒)

ステップ
(ダンス)

食育

体操(鉄棒)

蹴る
(フットサル)

	1週目	2週目	3週目	4週目
12月	体操(跳び箱) ステップ (ダンス:メドレー)	体操(跳び箱) ステップ (ダンス:メドレー)	食育 体操(跳び箱)	ダンス発表会 投げる・捕る (ドッジボール)
2021年 1月	体操(マット運動) 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)	食育 体操(マット運動)	打つ (てのひらけつと)
2021年 2月	体操(鉄棒) ステップ (ダンス)	体操(鉄棒) ステップ (ダンス)	食育 体操(鉄棒)	蹴る (フットサル)



2020年11月レッスンプログラムの詳細

*1日(日)~7日(月)*2週目:8日(日)~14日(月)

体操では「鉄棒」を実施します！！

寒くなってくると外で鉄棒が出来なくなってしまう。でもそんな時こそチャンス！スターキッズで練習をして、暖くなった時に他の子と差をつけよう(´O´)ノ

ダンスは通常クラスは「米津玄師:感電」、

esクラスは「ディズニー:アンダー・ザ・シー」を踊ります！！

2ヶ月目になり少しずつ覚えられてきましたね！12月には前回の曲と合わせたメドレーで発表会を行うので、かっこよく踊れるよう練習していこう！

○1,2週目はw-upとして「インターバル走」を行います。



*3週目:16日(月)~22日(日)

食育では「乳製品・チーズ」について学びます！

北海道の美味しい乳製品を勉強しよう！試食もあるのでお楽しみに(*^▽^*)

※試食ではチーズを食べる予定ですがアレルギー等ある方は事前に担当コーチまでお声かけください。

○3週目はw-upとして「ダンス」を行います。

*4週目:23日(月)~29日(日)

4週目はボール運動「蹴る(フットサル)」を実施します！！

フットサルはただ思いっきり蹴ればよいというわけではありません！強く蹴る時も必要ですがパスやドリブルの時は優しく蹴ってコントロールできるよう練習していこう！！

○4週目は「マラソン」を実施します。



急遽レッスン内容を変更する場合がございます。ご了承ください。

11月のお休みは15日(日)です。30日(月)は12月分のレッスンとなります。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。 >