



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)	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)	投げる・捕る (ドッジボール)
2021年 1月	体操 (マット運動)	体操 (マット運動)	食育	打つ (てのひらけっと)
	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)	
2021年 2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)	



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、暖か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！

北海道のおい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い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に練習していこう！！

○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。 >