



2021年1月～2021年4月レッスンスケジュール

2021年1月のお休みは**1日(金)～3日(日)**です。
お休み・振替の連絡先は【011-398-7715】



1週目

4日(月)～
10日(日)

体操(マット運動)

ステップ
(ダンス:新曲)

2週目

11日(月)～
17日(土)

体操(マット運動)

ステップ
(ダンス:新曲)

3週目

18日(月)～
24日(日)

食育

体操(マット運動)

4週目

25日(月)～
31日(日)

打つ
(てのひらけっと)

	1週目	2週目	3週目	4週目
2月	体操(鉄棒)	体操(鉄棒)	食育	蹴る (キックベース)
	ステップ (ダンス)	ステップ (ダンス)	体操(鉄棒)	
3月	体操(跳び箱)	体操(跳び箱)	食育	投げる・捕る (ポートボール)
	ステップ (ダンス)	ステップ (ダンス)	体操(跳び箱)	
4月	体操(マット運動)	体操(マット運動)	食育	記録測定会
	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1月レッスンプログラムの詳細

*1週目4日(月)~10日(日)*2週目: 11日(月)~17日(土)

体操では「マット運動」を実施します！！

まずは基本の前回り・後ろ回りをできるように練習していこう！それができたら難しい運動を練習しますが難しい運動も基本は大切！勢いだけではなく考えながらやってみよう！

ダンスは**新曲**！**通常クラス**は「NiziU:Step and a step」、**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キスペリアドーション」を踊ります！

ダンスが変わると最初はとても難しく感じますがそれはまだ覚えられていないから！回数を重ねれば少しずつ難しく感じなくなります！まずはたくさんコーチをみて踊ろう♪

○1,2週目はw-upとして「マラソン」を行います。



*3週目: 18日(月)~24日(日)

食育ではみんな大好き「パン」について学びます！

色々な味や種類のあるパン！そんなパンはどのように作っていて、どんな栄養があるか知っているかな？試食も予定しているのでお楽しみに(*´艸`)

○3週目はw-upとして「ダンス」を行います。

*4週目: 25日(月)~31日(日)

ボール運動では「打つ(てのひらけつと)」を実施します！！

今回で2度目のてのひらけつと！他の「打つ」種目と違いこの種目は「打つ」動きだけになります！手のひらで角度・強さをコントロールしながらボールを打とう(=ω)/



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。2021年1月のお休みは**1日(金)~3日(日)**、2021年のレッスン開始は**4日(月)**からになります。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12月レッスンプログラムの詳細

*1週目11月30日(月)~12月6日(日)*2週目:7日(月)~12日(土)

体操では「跳び箱」を実施します!!

寒くなると突き指をしやすくなるので集中してケガに気を付けながら跳ぼう!

ダンスはメドレー! **通常クラス**は「King&Prince:koi-wazuraiと米津玄師:感電」、**esクラス**は「ディズニー:ミッキーマウスマーチとアンダー・ザ・シー」を踊ります! 7月~9月に踊った曲と今踊っている曲をメドレーにします! 4週目にはダンス発表会もあるので、コーチを見なくても踊れるように練習していこう(´ー`)ノ

○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:14日(月)~20日(日)

食育では「発酵食品:漬け物」について学びます!

発酵すると美味しく栄養価・保存性がUPする食品の勉強をします! 試食もあるかも♪

○3週目はw-upとして「ダンス」を行います。

*4週目:21日(月)~27日(日)

ボール運動では「投げる・捕る(ドッジボール)」を実施します!!

試合は1人では勝てません! チームワークを大切にがんばっていこう(=ω=)

レッスンの最初には**ダンス発表会**を行います!

7月から練習してきたダンスの成果を発揮しよう! 順位をつけ上位のクラスには景品があるかも(*'ω'*)

※ダンス発表会は例年同様保護者の方はご観覧いただけビデオ撮影等していただけますが、感染拡大防止のため大人数での来館は避け、マスクの着用・手指の消毒等ご協力よろしくお願いします。

○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。

12月のお休みは**13日(日)**、**28日(月)~31日(木)**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。>

年末年始休館日のお知らせ

2020/12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		

種別
スポーツクラブ
ホットヨガラウンジLooP
テニススクール
スターキッズ
キッズスクール

最終営業日	営業再開日
12/27 (日)	1/5 (火)
12/27 (日)	1/5 (火)
12/27 (日)	1/4 (月)
12/27 (日)	1/4 (月)
12/27 (日)	1/4 (月)

2021/1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16

*12/28 (月) ~1/3 (日) まで全館休館となります

ウェルネススクエア札幌 ☎011-398-7715

2021年 スターキッズ年間カレンダー

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					

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