



# 1月 スケジュール

2023年も  
運動×食育スポーツ教室スターキッズをよろしくお願いいたします。

## 体操

週ごとに体操種目が変わります。

- 第1週目「鉄棒」
- 第2週目「跳び箱」
- 第3週目「マット運動・できチャレ(ラスト5分間で1人1種目2回までチャレンジして合格スタンプゲットしましょう♪)」

## 食育：あんこについて

甘くて美味しいあんこパワーを学びます。  
お土産はお汁粉のプレゼントです♪

## ステップ：ダンス

通常(4歳～小6)クラスは「Mrs. GREEN APPLE:ダンスホール」es(未就学児)クラスは「ディズニー:ジャンボリミッキー! レッツ・ダンス!」の曲に合わせて踊ります♪

## ボール運動：投げる・捕る

ポートボールを行います。ドリブル、パス(胸からパス、下から相手の足元へパス、上からパス)、シュート。試合をするときの大事な動きになりますよ♪

## 日程

- 01週目  
5日(木)～10日(火)  
体操・ステップ
- 02週目  
12日(木)～17日(火)  
食育・体操
- 03週目  
19日(木)～24日(火)  
体操・ステップ
- 04週目  
26日(木)～31日(火)  
ボール運動

1月1日(日)～4日(水)  
休講日

2023年は  
1月5日(木)からスタート

1.3週目 インターバル **ウォーミングアップ**  
2週目 ステップ：ダンス

1,3週目 ダウンドック⇒足上げ左右 **ストレッチヨガ**  
2,4週目 ワンちゃんのポーズ⇒アザラシのポーズ  
ゆっくり鼻から息を吸ってゆっくり吐いて鼻呼吸を意識

無断欠席の場合振替不可となります。ご注意ください。

	1週目	2週目	3週目	4週目
体操	鉄棒	跳び箱	マット運動&できチャレ	—
2月	第1週目と第3週目はステップ(ダンス)、第2週目は食育			発表会・打つ(バレーボール)
3月	第1週目と第3週目はステップ(よさこい)、第2週目は食育			蹴る(フットサル)
4月	第1週目と第3週目はステップ(よさこい)、第2週目は食育			発表会・投げる捕る(ドッジボール)

お休み・振替の連絡先はこちらへ。⇒ **011-398-7715**

レッスン内容に変更になる場合がございます。予めご了承ください。