



5月 スケジュール

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:豆腐について

栄養満点！！豆腐(とうふ)を学ぼう！
調理もあります！お土産は何か？お楽しみに♪

ステップ:ボクシングエクササイズ

ボクシングエクササイズで「水曜日のカンパネラ:エジソン」の曲に合わせてキックやパンチなどの格闘技系の動きを行い身体を動かします♪コーチをよく見て覚えましょう！

第4週目:コーディネーション&縄跳び

コーディネーショントレーニングと縄跳びを行います。
縄跳びをご用意いただき、レッスン時にご持参お願いします。

1,3週目 深呼吸⇒木のポーズ
2,4週目 深呼吸⇒飛行機のポーズ
ゆっくり鼻から息を吸って鼻から吐いて鼻呼吸を意識

ストレッチヨガ

1.3週目 走り方
2週目 ステップ:ボクシングエクササイズ

ウォーミングアップ

日程

- 1週目 4日(木)～9日(火) 体操・ステップ
- 2週目 11日(木)～16日(火) 食育・体操
- 3週目 18日(木)～23日(火) 体操・ステップ
- 4週目 25日(木)～30日(火) コーディネーション & 縄跳び

5月2日火曜は休講日となります。

お休み・振替のご連絡は、お電話 011-398-7715
または、スターキッズ公式LINEアカウントのチャット機能に
①在籍のお子さまのお名前、②在籍クラス、③欠席日または振替日時(振替予約の場合はいつのお休み分を使用して振替なのか)をメッセージに入力し送信してください。

振替手数料は振替当日レッスン前にフロントにお支払ください。
無断欠席の場合振替不可となりますのでご注意ください。

	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目
体操	鉄棒	跳び箱	マット運動&できチャレ	—
6月	ステップ (ボクシングエクササイズ)	食育	ステップ (ボクシングエクササイズ)	ステップ発表会 親子レッスン週間 (エンジョイランニング &ドッジボール)
7月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	ボール週間 (ポートボール)
8月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	ステップ発表会 できチャレ測定会 親子ヨガレッスン週間 (祖父母も参加OK)