



新クラス開講♪ ボールキッズクラス

担当：佐久間コー子

3月体験会

火曜日：14:55～15:40

日程

◇1週目
3月5日(火)

テニス

◇2週目
3月12日(火)

食育 ポートボール

◇3週目
3月19日(木)

ドッジボール

◇4週目
3月26日(火)

フットサル

ボールキッズ内容

3月はテニス・ポートボール・ドッジボール、フットサルの4つの球技を実施いたします。
まずは、ボールに慣れるための基本の練習を実施したのち、試合を実施いたします。
運動量が豊富なレッスンでたくさん汗がかけられる内容となっております。
また、ボール運動を通じてお友だちとのコミュニケーションやルール、マナーなども学んでいきます！

食育:こんにゃくについて

蒟蒻(こんにゃく)について学びます！
こんにゃくはなにからできているのか、どんな栄養があるのか、美味しく食べる調理方法などを一緒に学びましょう！

1～4週目 キックボクシング

ウォーミングアップ

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鼻から吐いて鼻呼吸を意識

スターキッズ通常クラス・esクラスの会員さまの振替参加もOK！

*振替手数料100円は、振替当日レッスン前にフロントへお支払ください。

お休み・振替のご連絡は、お電話011-398-7715 または、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、をメッセージに入力し送信してください。
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
4月	テニス バレーボール	食育 ドッジボール	ポートボール でのひらケット	フットサル キックベース