

スターキッズレッスン内容詳細

4月



4月16日(火)は休講日となっております。

レッスン内容は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- ☆1週目 4月2日(火)～7日(日) 体操・ステップ
- ☆2週目 4月9日(火)～14日(日) 食育・体操
- ☆3週目 4月18日(木)～23(火) 体操・ステップ
- ☆4週目 4月25日(木)～30日(火) フットサル

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

ひき肉について学びます！ひき肉とはどんな食材？ひき肉はどんな種類がある？ひき肉に含まれる栄養とは？お土産もあります。お楽しみに♪

ステップ

通常(4歳～小6)クラスもes(未就学児)クラスもよさこい「南中ソーラン」を踊ります。大きく、元気よく、声をだして、身体を動かしましょう！踊りましょう！

第4週目

フットサルを行います。ドリブル、パス、シュート。足のみを使って、ボールをしっかりコントロールできるように。仲間がどこにいるかまわりをよく見てパスをしましょう♪

ウォーミングアップ

1,3週目>かけっこ

走る姿勢を覚えよう！

2週目>ステップ⇒よさこい

ストレッチヨガ

1,3週目>ダウンドック⇒足上げ左右

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

	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	—
5月	ステップ(よさこい)	食育	ステップ(よさこい)	ドッジボール

振替手数料は振替当日レッスン前にフロントへお支払ください。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。

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。

フロント受付時間

火・水・木・金 9:30～22:30

土 8:50～20:30

日 8:50～19:00

月曜日は休館日

ウェルネススクエア札幌 011-398-7715

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ 

休講日について

**4月16日(火)は
レッスンお休み**

スターキッズのレッスンは↓

4月14日(日)までは第2週目レッスン分

4月18日(木)から第3週目レッスンスタート

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ