



# 新クラス開講♪ ボールキッズクラス

担当：佐久間コー子

火曜日：15:25～16:25

## 日程

◇1週目  
4月2日(火)  
テニス/バレーボール

◇2週目  
4月9日(火)  
食育/ドッジボール

◇3週目  
4月23日(火)  
ポートボール/  
てのひらケット

◇4週目  
4月30日(火)  
フットサル/キックベース

## ボールキッズ内容

ボールキッズはテニスやドッジボールなどの様々な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:ひき肉について

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♪

4月  
スケジュール

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

1～4週目 かけっこ:走る姿勢を覚えよう！

**ウォーミングアップ**

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
5月	テニス バレーボール	食育 ドッジボール	ポートボール てのひらケット	フットサル キックベース