

# スターキッズレッスン内容詳細

# 5月



5月2日(木)、3日(金)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 5月4日(土)～10日(金) 体操・ステップ
- ☆2週目 5月11日(土)～17日(金) 食育・体操
- ☆3週目 5月18日(土)～24日(金) 体操・ステップ
- ☆4週目 5月25日(土)～31日(金) 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♪

## ステップ

引続き、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。元気よく、声をだして、身体を動かしましょう！

## 食育

栄養満点胡麻(ごま)について学びます！お土産はもちろんごま料理♪甘くて美味しい！ごまだんごの調理をします！

## 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>かけっこ第2弾  
速く大きく脚をうごかそう！  
2週目>ステップ⇒よさこい

## ストレッチヨガ

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

	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(よさこい)	食育	ステップ(よさこい)	ステップ発表会 ドッジボール

振替手数料は振替当日レッスン前にお支払ください。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。

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

5月2日(木)、3日(金)は  
レッスンお休み

スターキッズのレッスンは↓

5月4日(土)から第1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