



ボールキッズクラス

5月から

5歳～小学生まで対象に♪

火曜日: 15:25～16:25

木曜日: 18:40～19:40

※木曜クラスは6月スタート

日程

◇1週目
5月7日(火)
テニス/バレーボール

◇2週目
5月14日(火)
食育/ドッジボール

◇3週目
5月21日(火)
ポートボール/
てのひらケット

◇4週目
5月28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:ごまについて

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！

5月
スケジュール

1,3週目 深呼吸⇒木のポーズ

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

かけっこ第2弾！速く大きく脚をうごかそう！

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
6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 ドッジボール