



スターキッズレッスン内容詳細

7月休講日はありません。7月30日(火)は8月分になります。

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 7月2日(火)～7日(日) 体操・ステップ
- ☆2週目 7月9日(火)～14日(日) 食育・体操
- ☆3週目 7月16日(火)～21日(日) 体操・ステップ
- ☆4週目 7月23日(火)～30日(日) 体幹遊び・バレーボール

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

そうめん(素麺)について学びます！
どんな栄養が含まれているのかな？
みんなに投票してもらい「つゆ」を決めていきます♪お楽しみに。

ステップ

ボクシングエクササイズで「Creepy nuts :Bling-Bang-Bang-Born」の曲に合わせてキックやパンチなどの格闘技系の動きを行い身体を動かします。

第4週目

- ①親子で楽しく体幹遊び
様々な動きやポーズで楽しく鍛えましょう！
- ②親子バレーボール
パス練習のあとに試合を実施

ウォーミングアップ

- 1,3週目>体幹トレーニング
- 2週目>ステップ⇒
ボクシングエクササイズ

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	—
8月	ステップ (ボクシングエクササイズ)	食育	ステップ (ボクシングエクササイズ)	ポートボール

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

☆7月23日(火)～30日(日)限定☆ 参観日&親子レッスン週間

☆参観日週間として

テニスコート内にてレッスン観覧、撮影可能

☆親子レッスン週間として

参観される保護者さまは、ぜひ！お子さまと一緒にレッスンにご参加ください！親子で楽しく身体を動かしましょう♪

各自、運動靴をご準備ください。

・親子で楽しく**体幹**遊び
様々な動きやポーズで楽しく鍛えましょう！

・親子バレーボール
パス練習のあとに試合を実施



☆子どもの**体幹**を育む5つのメリット

- ①綺麗な姿勢を保つことができる
- ②学力アップにつながる
- ③運動能力がアップする
- ④疲れにくい体になる
- ⑤思わぬケガを防止できる