



スターキッズレッスン内容詳細

10月15日(火) 17日(木)は休講日となります。

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 10月1日(火)～6日(日) 体操・ステップ
- ☆2週目 10月8日(火)～13日(日) 食育・体操
- ☆3週目 10月18日(金)～24日(木) 体操・ステップ
- ☆4週目 10月25日(金)～31日(木) ポートボール

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

ジャガイモについて学びます。別名:馬鈴薯(ばれいしょ)！どうやって作られるのか、どんな料理があるのか学んでいきます。お土産もあります！

ステップ

通常(4歳～小6)クラスは「米津玄師: さよならまたいつか! Sayonara! es (未就学児)クラスは「ケロポンズ: ふりかけパラパラ」の曲に合わせて元気よく踊ります♪振りを覚えましょう!

第4週目

毎年恒例の**仮装してレッスン**を行います。(保護者さまテニスコート内撮影OK)、仮装ファッションショーを動画撮影し、そのあとは**親子レッスン!**でポートボールを実施します。

ウォーミングアップ

- 1,3週目>コーディネーショントレーニング
- 2週目>ステップ⇒ダンス

ストレッチヨガ

- 1,3週目>深呼吸⇒三角、鶴のポーズ
- 2,4週目>深呼吸⇒立位前屈～腕立て伏せ～アップドック 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	—
11月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	ドッジボール

振替手数料は振替当日レッスン前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

2024.10.25(金)~31(木)
STAR KIDS EVENT

HALLOWEEN WEEK PARENT-CHILD LESSON

☆第4週目レッスン時にハロウィンウィークとして仮装をしてレッスンを行います。仮装ファッションショーをして動画・写真撮影をしたものをInstagramなどSNSに投稿を予定しています。保護者さまにもテニスコート内にて撮影が可能となります。（仮装は強制ではありません。）*SNSなどに投稿をご希望されない場合コーチにお声がけください。

☆親子レッスン週間としてポートボールを実施！
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。

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ 

休講日について

10月15日(火)・17日(木)
はレッスンお休み

スターキッズのレッスンは↓

10月13日(日)までは第2週目レッスン分

10月18日(金)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