

# 11



# スターキッズレッスン内容詳細

11月休講日はありません。

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。

11月29日、30日は12月分のレッスンとなります。

## 月

- ☆1週目 11月1日(金)～7日(木) 体操・ステップ
- ☆2週目 11月8日(金)～14日(木) 食育・体操
- ☆3週目 11月15日(金)～21日(木) 体操・ステップ
- ☆4週目 11月22日(金)～28日(木) ドッジボール

### 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♪

### ステップ

引き続き、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」の曲です。しっかり振りを覚えましょう!

### 第4週目

ドッジボールです。投げる! 捕る! 当てる! 逃げる! よくをボールをみて、相手の動きを見て、試合に生かしましょう。素早いパス回しが大事♪

### 食育

お味噌(おみそ)について学びます。「コーチの運試し! お味噌汁!」どの具材を入れるのか、コーチがくじ引きをして決めていきます! 選んだ具材と手作りお味噌で調理します! お楽しみに♪

### 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	—
12月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	ステップ発表会 親子マラソン フットサル

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アカウントのトーク画面から  
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