



スターキッズレッスン内容詳細

11月29日(金)30日(土)は12月のレッスン分

12月27日(金)～1月3日(金)は休講日となります。予めご了承ください。

レッスン内容は変更になる場合がございます。

**今年もあと1か月！やり残したことがないように精一杯頑張りましょう！
保護者のみなさま1年間ありがとうございました(^o^)/**

- ☆1週目 11月29日(金)～12月5日(木) 体操・ステップ
- ☆2週目 12月6日(金)～12日(木) 食育・体操
- ☆3週目 12月13日(金)～19日(木) 体操・ステップ
- ☆4週目 12月20日(金)～26日(木) 参観日親子レッスン

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。発表会では元気よく踊ってください！

食育

「世界のクリスマス！」について学びます。お土産は、アメリカのクリスマスお菓子ジンジャークッキーです！

第4週目

ステップの発表会です！撮影OK♪その後、親子で一緒にわくわくマラソンを実施。その次は親子でわくわくフットサル！パス練習・試合を一緒に♪

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	—
1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

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

休講日について

12月29日(日)～1月3日(金)
は全館休館

スターキッズのレッスンは↓

11月29日(金)と30日(土)は12月レッスン分

12月26日(木)が2024年最終レッスン日

2025年1月4日(土)が年明けレッスン開始日

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

☆12月20日(金)～26日(木)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。

- ・親子マラソン
- ・親子フットサル
- ・親子ストレッチヨガ

☆第4週目レッスン内容

- ①準備体操
- ②ダンス発表会
- ③わくわくマラソン
- ④わくわくフットサル
- ⑤ストレッチヨガ