

# スターキッズレッスン内容詳細

1月1日(水)～1月3日(金)は休講日となります。(全館休館)

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 1月4日(土)～10日(金) 体操・ステップ
- ☆2週目 1月11日(土)～17日(金) 食育・体操
- ☆3週目 1月18日(土)～24日(金) 体操・ステップ
- ☆4週目 1月25日(土)～31日(金) ドッジボール



2025年も運動×食育スポーツ教室スターキッズをよろしくお願いいたします！

1～3月の期間で保護者さまと面談を予定しております。面談日時は希望などを考慮して実施予定です。よろしくお願いいたします。

## 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

新曲、通常(4歳～小6)クラスは「Da-iCE: I wonder」jes(未就学児)クラスは「ディズニー: アロハ・エ・コモ・マイ」の曲に合わせて踊ります♪

## 食育

酢飯を作ろう！です。お寿司に使うご飯について学びます！

## 第4週目

ドッジボールです♪仲間にボールをパスする、敵にボールを投げて当てる、敵が投げたボールをキャッチする、ボールがどこにあるのかよく見て！！

## ウォーミングアップ

1,3週目>ドッチビー

2週目>ステップのダンス

## ストレッチヨガ

1,3週目>深呼吸⇒ダウンドック⇒足上げ左右

2,4週目>深呼吸⇒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

	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	—
2月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	できチャレ測定会

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