

スターキッズレッス内容詳細

2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。

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

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

引き続き、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

チョコレートについて！
チョコレートの材料は？
どうやってできるのか？
学びますよ。

第4週目

通常クラスはできチャレ測定会を実施。スタンプ帳は忘れずに必ず持ってきてください。スタンプをたくさんゲットできるチャンス！です。esクラスはフットサルを実施します♪

ウォーミングアップ

- 1,3週目>ジャベボール
- 2週目>ステップのダンス

ストレッチヨガ

- 1,3週目>ダウンドック⇒足上げ左右⇒深呼吸
 - 2,4週目>ワンちゃんのポーズ⇒アザラシのポーズ⇒深呼吸
- 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	—
3月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	ステップ発表会 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

2月第4週目 できチャレ測定会

年2回実施している「マット運動どこまで
できるかなチャレンジ測定会」

2月の第4週目は現段階でお子さまがどの
くらいできているのかをみるため

「できチャレ測定会」を実施いたします。

「1種目につき2回までチャレンジ可能、
複数の種目のチャレンジも可能」です。成功
した種目個数分の合格スタンプがもらえます。

*通常(4歳~小6)クラスのお子さまが対象
*es (未就学児)クラスはフットサルを実施

スタンプをたくさんゲット
できるチャンス!です。



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。



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>ダウンドック⇒足上げ左右⇒深呼吸
2,4週目>ワンちゃんのポーズ⇒アザラシのポーズ⇒深呼吸
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