

3月

スターキッズレッスン内容詳細

3月15日(土)、16日(日)はレッスン休講日となります

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 3月1日(土)～7日(金) 体操・ステップ
- ☆2週目 3月8日(土)～14日(金) 食育・体操
- ☆3週目 3月18日(火)～23日(日) 体操・ステップ
- ☆4週目 3月25日(火)～30日(日) **参観日&親子レッスン**
発表会・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♪

ステップ

今月は、発表会です。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」の曲に合わせて元気よく踊りましょう！

食育

「まごはやさしい」和食の基本を学ぶ！

お土産をみんなで一緒に作ります♪

第4週目

最初にまず、**ダンスの発表会**を行います。テニスコート内で撮影可能です！その後ポートボールを**親子レッスン**で実施します！ドリブル、パス(胸からパス、下から相手の足元へパス、上からパス)、シュート練習、そのあとは試合を行います！

ウォーミングアップ

1,3週目>キックボクシング

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	—
4月	ステップ (よさこい)	食育	ステップ (よさこい)	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

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ 

休講日について

**3月15日(土)、16日(日)は
レッスンお休み**

スターキッズのレッスンは↓

3月14日(金)までは第2週目レッスン分

3月18日(火)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

☆3月25日(火)~30日(日)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。

親子ポートボール

親子ストレッチヨガ