

2025.4-2026.3



運動×食育スポーツ教室 スターキッズ 年間スケジュール

W-UP ウォーミングアップメニュー

第④ 第4週目レッスン内容

*内容は変更となる場合がございます

4月

W-UP

走り方:
走る姿勢を覚えよう!

第④

記録測定会:
5種目の記録を計測します!

5月

W-UP

走り方:
速く大きく脚を動かそう!

6月

W-UP

走り方:
スタートダッシュ!

第④

ダンス発表会:観覧撮影OK!
親子わくわくマラソン:
参観日&親子レッスン

7月

W-UP

体幹トレーニング:
3~5種目、2人1組で実施

8月

W-UP

体幹トレーニング:
3~5種目、2人1組で実施

第④

マット運動できチャレ測定会:
たくさんチャレンジOK!
未就学児クラスはフットサル
を実施

イベント

スターキッズお泊り会

9月

W-UP

リレー、長縄、綱引き

第④

ダンス発表会:観覧撮影OK!
記録測定会:
5種目の記録を計測します!

イベント

スターキッズ
スポーツフェスティバル

10月

W-UP

コーディネーション
トレーニング:
全身の各部位を強調して動かす
ことで、7つの能力を鍛える

第④

ハロウィンウィーク:
仮装ファッションショー撮影OK!
親子でボール運動:
参観日&親子レッスン

11月

W-UP

コーディネーション
トレーニング:
全身の各部位を強調して動かす
ことで、7つの能力を鍛える

イベント

ウェルネス周年記念パコ縁日

12月

W-UP

コーディネーション
トレーニング:
全身の各部位を強調して動かす
ことで、7つの能力を鍛える

第④

ダンス発表会:観覧撮影OK!
親子わくわくマラソン:
参観日&親子レッスン

イベント

スターキッズクリスマス会

1月

W-UP

ドッジビー:
ソフトフリスビーを使用
したドッジボール形式

イベント

スターキッズ年賀状お年玉抽選会

2月

W-UP

ジャベボール:
楕円形のボールを試用し、
投げる力を鍛える

第④

マット運動できチャレ測定会:
たくさんチャレンジOK!
未就学児クラスはフットサル
を実施

3月

W-UP

キックボクシング:
グローブやミットを使用し
パンチ、キックなど格闘技
系の動きを行います

第④

ダンス発表会:観覧撮影OK!
親子でボール運動:
参観日&親子レッスン