



スターキッズレッスン内容詳細

5月1日(木)、2日(金)、3日(土)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 5月4日(日)～10日(土) 体操・ステップ
- ☆2週目 5月11日(日)～17日(土) 食育・体操
- ☆3週目 5月18日(日)～24日(土) 体操・ステップ
- ☆4週目 5月25日(日)～31日(土) フットサル

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

引続き、通常(4歳～小6)クラスもes(未就学児)クラスもよさこい「南中ソーラン」を踊ります。大きく、元気よく、声をだして、身体を動かしましょう！

食育

こんにやくについて！つるつる、美味しいこんにやくのヒミツ！を学びましょう！3つの中から子どもたちに投票してもらい、1位のお料理がお土産になります！

第4週目

フットサルを行います。ドリブル、パス、シュート。足のみを使って、ボールをしっかりコントロールできるように。仲間がどこにいるかまわりをよく見てパスをしましょう♪

ウォーミングアップ

- 1,3週目>かけっこ
速く大きく足を動かそう！
- 2週目>ステップ⇒よさこい

ストレッチヨガ

- 1,3週目>深呼吸⇒木のポーズ
- 2,4週目>深呼吸⇒飛行機のポーズ
- 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	—
6月	ステップ (よさこい)	食育	ステップ (よさこい)	ステップ発表会 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

5月1日(木)2日(金)3日(土)は
レッスンお休み

スターキッズのレッスンは↓

5月4日(日)から第1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

スターキッズレッスン内容詳細

4月15日(火) 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。

4月



- ☆1週目 4月1日(火)～6日(日) 体操・ステップ
- ☆2週目 4月8日(火)～13日(日) 食育・体操
- ☆3週目 4月17日(木)～22日(火) 体操・ステップ
- ☆4週目 4月24日(木)～29日(火・祝日) 記録測定会

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

通常(4歳～小6)クラスもes(未就学児)クラスもよさこい「南中ソーラン」を踊ります。大きく、元気よく、声をだして、身体を動かしましょう！踊りましょう！

食育

ブロッコリーについて学びます！
成長期の子供たちにおすすめ食材№1ブロッコリー♪

第4週目

6か月に1度の記録測定会を実施。反復横跳び、立ち幅跳び、長座体前屈、ボール投げ、20M走の測定を行います。終わって時間に余裕があればフットサルやドッジボールを実施します。

ウォーミングアップ

- 1,3週目>かけっこ
走る姿勢を覚えよう！
- 2週目>ステップ⇒よさこい

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	—
5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