

5月



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

速く大きく脚を動かそう！

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