

# スターキッズレッスンの内容詳細

6月15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 6月1日(日)～7日(土) 体操・ステップ
- ☆2週目 6月8日(日)～14日(土) 食育・体操
- ☆3週目 6月17日(火)～22日(日) 体操・ステップ
- ☆4週目 6月24日(火)～29日(日) 発表会  
参観日親子レッスン

# 6月



## 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。今月は発表会です。大きく、元気よく、声をだして踊りましょう！

## 食育

卵について学びます！栄養満点たまごのヒミツ♪「6月9日はたまごの日??」お土産のスクランブルエッグは、3つの中から投票してもらい、1位のお料理がお土産になります！

## 第4週目

- ①よさこい南中ソーラン発表会「コート内にて撮影OK! & 観覧OK!」
- ②親子わくわくマラソン「タイムを測定」
- ③親子ドッジボール「パス練習と試合」
- ④親子ストレッチヨガ

## ウォーミングアップ

- 1,3週目>かけっこ  
よーい、ど!で  
スタートダッシュ!
- 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 (ボクシングエクササイズ)	食育	ステップ (ボクシングエクササイズ)	バレーボール

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

# ☆6月24日(火)~29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。

南中ソーラン発表会

親子わくわくマラソン

親子ドッジボール

親子ストレッチヨガ



運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

# 休講日について

**6月15日(日)は  
レッスンお休み**

スターキッズのレッスンは↓

6月14日(土)までは第2週目レッスン分

6月17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