

# スターキッズレッスン内容詳細

7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。

# 7月

- ☆1週目 7月1日(火)～6日(日) 体操・ステップ
- ☆2週目 7月8日(火)～13日(土) 食育・体操
- ☆3週目 7月17日(木)～22日(火) 体操・ステップ
- ☆4週目 7月24日(木)～29日(火) バレーボール

## 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

通常(4歳～小6)クラスもes(未就学児)クラスも「ボクシングエクササイズ」で「timelesz : Anthem」の曲に合わせてキックやパンチなどの格闘技系の動きを行い身体を動かします。

## 食育

納豆について学びます！タンパク質が豊富で栄養満点♪「7月10日は納豆の日??」お土産は納豆おろしうどんです！

## 第4週目

バレーボールです。アンダーパスは、ボールがくるタイミングをよく見て、落ち着いてボールを上にあげましょう。肘をしっかりと伸ばして、腕を動かしましょう。円陣パスと後半試合を実施。

## ウォーミングアップ

1,3週目>体幹トレーニング  
2週目>ステップ⇒ボクシングエクササイズ

## 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	—
8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)	できチャレ測定会 es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

**7月15日(火)は  
レッスンお休み**

スターキッズのレッスンは↓

7月13日(日)までは第2週目レッスン分

7月17日(木)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