

9月



スターキッズレッスン内容詳細

9月23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。

- ☆1週目 9月2日(火)～7日(日) 体操・ステップ
- ☆2週目 9月9日(火)～14日(日) 食育・体操
- ☆3週目 9月16日(火)～21日(日) 体操・ステップ
- ☆4週目 9月25日(木)～30日(火)

記録測定会・ボクシングエクササイズの発表会

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

引続き、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。4週目に発表会を行います。

食育

葡萄(ぶどう)について!ぶどうの旬や栄養について学びます!お土産は、ぶどうゼリーです!

第4週目

ボクシングエクササイズの発表会を行います。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ドッジボールなどを実施します。

ウォーミングアップ

1,3週目>

デカパンリレーと綱引き

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

今月から変わります!!

1,3週目>深呼吸⇒三角、鶴のポーズ

2,4週目>深呼吸⇒立位前屈～腕立て伏せ～アップドック
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	—
10月	ステップ (ダンス)	食育	ステップ (ダンス)	ポートボール

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



ボール投げ



立ち幅跳び



長座体前屈



20m走

反復横跳び



運動×食育スポーツ教室

記録測定会

5 種目

ぐにきーむ



運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

休講日について

**9月23日(火)は
レッスンお休み**

スターキッズのレッスンは↓

9月21日(日)までは第3週目レッスン分

9月25日(木)から第4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

8月

スターキッズレッスン内容詳細

7月31日(木)は8月分レッスンとなります。

8月14日(木)～8月18日(月)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 7月31日(木)～8月5日(火) 体操・ステップ
- ☆2週目 8月7日(木)～12日(火) 食育・体操
- ☆3週目 8月19日(火)～24日(日) 体操・ステップ
- ☆4週目 8月26日(木)～31日(日) できチャレ測定会

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

引続き、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

9月開催イベント「スポフェス」で実施する、お箸のトレーニングと栄養満点ポスターを行います！お土産は、おにぎりです！1つだけ具材に「コーン」をいれます。コーンが入っていた子どもは、当たり前🍌です。なんと9月のお土産を2個ゲットできますよ♪

第4週目

通常クラスはできチャレ測定会を実施。スタンプ帳は忘れずに必ず持ってきてください。スタンプをたくさんゲットできるチャンス！です。esクラスはフットサルを実施します♪

ストレッチヨガ

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

今月で4か月目です。しっかりとバランス取れるように
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	—
9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)	ステップ発表会 記録測定会

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

8月第4週目

で

き

ち

ゃ

レ

測

定

会

年2回実施している「マット運動どこまで
できるかなチャレンジ測定会」
8月の第4週目は現段階でお子さまがどの
くらいできているのかをみるため
「できちゃレ測定会」を実施いたします。
「1種目につき2回までチャレンジ可能、
複数の種目のチャレンジも可能」です。成功
した種目個数分の合格スタンプがもらえます。

*通常(4歳~小6)クラスのお子さまが対象
*es(未就学児)クラスはフットサルを実施

スタンプをたくさん^{ゲット}
できるチャンス!です。