

# スターキッズレッスン内容詳細

# 9月



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♪」

## 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!

## 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。

## 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

運動×食育スポーツ教室

記録測定会

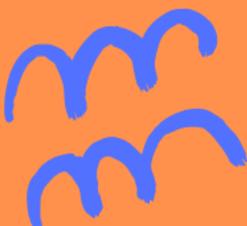
5 種目

ぐみ ぎー ち



20m走

反復横跳び





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