



スターキッズレッスン内容詳細

10月16日(木)17日(金)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 10月2日(木)～7日(火) 体操・ステップ
- ☆2週目 10月9日(木)～14日(火) 食育・体操
- ☆3週目 10月18日(土)～24日(金) 体操・ステップ
- ☆4週目 10月25日(土)～31日(金)
ハロウィンウィーク・ドッジボール

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♪

食育

北海道の秋の味覚！ホクホクで甘くて美味しいじゃがいもを学ぼう！調理はマッシュポテトを作ります！マッシュポテトに入れる食材を3つ子どもたちに選んでもらい、人気1位がお土産ですよ♪

ステップ

通常(4歳～小6)クラスは、ROSÉ(ロゼ)と、Bruno Mars(ブルーノ・マーズ)のコラボ曲「APT.」(アパート)、es(未就学児)クラスは、ディズニーの「ジャンボリミッキー！レッツ・ダンス」の曲に合わせて元気よく踊ります♪振りを覚えましょう！

第4週目

毎年恒例のハロウィンウィーク、**仮装してレッスン**を行います。(保護者さまテニスコート内撮影OK)、仮装ファッションショーを動画撮影し、そのあとはドッジボールを実施します。

ウォーミングアップ

1,3週目>

コーディネーション

色々な鬼ごっこ

2週目>

ステップ⇒ダンス

ストレッチヨガ

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	—
11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。

欠席・振替連絡は、**ハイタッチアプリ**からお願いします。

またはお電話 011-398-7715、公式LINEアカウントのトーク画面からメッセージ入力でも承ります。

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
イベント
ハロウィンウィーク



第4週目レッスン時にハロウィンウィークとして仮装をして
レッスンを行います。

仮装ファッションショーをして動画・写真撮影をしたものを
Instagram、You TubeなどSNSに投稿を予定しています。

保護者さまにもテニスコート内にて撮影が可能となります。

(仮装は強制ではございません。)

＊SNSなどに投稿をご希望されない場合コーチにお声がけください。

10月25日(土)～31日(金)



運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

休講日について

**10月16日(木)、17日(金)は
レッスンお休み**

スターキッズのレッスンは↓

10月14日(火)までは第2週目レッスン分

10月18日(土)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