

11月 スターキッズレッスン内容詳細



11月休講日はありません。
11月29日(土)30日(日)は12月のレッスン分となります。
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 11月1日(土)～7日(金) 体操・ステップ
- ☆2週目 11月8日(土)～14日(金) 食育・体操
- ☆3週目 11月15日(土)～21日(金) 体操・ステップ
- ☆4週目 11月22日(土)～28日(金) ポートボール

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

からだに優しいスープの歴史を学びます！野菜のコンソメスープを調理します！お楽しみに♪

ステップ

引続き、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.」(アパトゥ)、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」の曲に合わせて踊ります♪振りを覚えましょう！

第4週目

ポートボールです。ドリブル、パス(胸からパス、下から相手の足元へパス、上からパス)、シュート練習、そのあとは試合を行います！

ウォーミングアップ

1,3週目>
コーディネーション
ボールを使って
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	—
12月	ステップ (ダンス)	食育	ステップ (ダンス)	ステップ発表会 親子マラソン 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。

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