



今年もあと1か月です！体調に気をつけて乗りきりましょう(^O^)

## 12月 スターキッズレッスン内容詳細

11月29日(土)30日(日)は12月のレッスン分

12月27日(土)～1月3日(土)は休講日となります。

レッスン内容は変更になる場合ございます。  
予めご了承ください。

- ★1週目 11月29日(土)～12月5日(金) 体操・ステップ
- ★2週目 12月6日(土)～12日(金) 食育・体操
- ★3週目 12月13日(土)～19日(金) 体操・ステップ
- ★4週目 12月20日(土)～26日(金) 参観日・親子レッスン

### 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

引き続き、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  
パトウ)、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」です。発表会では元  
気よく踊ってください！

### 食育

おせちとお蕎麦について学びます！

納豆おろし蕎麦がお土産♪

そばつゆを調理します♪

### 第4週目

ステップの発表会です！撮影OK♪

その後、親子で一緒にわくわくマラソンを実施。

その次は親子でわくわくフットサル！パス練習・  
試合と一緒に♪

### ウォーミングアップ

1.3週目>

コーディネーション

コーンを使って

2週目>

ステップ⇒ダンス

### ストレッチヨガ

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⇒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	—
1月	ステップ (ダンス)	食育	ステップ (ダンス)	ドッジボール

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ひします。

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

# 休講日について

11月29日(土)、30日(日)は  
12月レッスン分となります

12月27日(土)～1月3日(土)までは休講日  
年内最終レッスンは12月26日(金)  
年明け初めのレッスンは1月4日(日)となります

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

☆12月20日(土)～26日(金)限定☆

# 参観日＆親子レッスン週間

## ☆参観日週間として

テニスコート内にてレッスン観覧、撮影可能

## ☆親子レッスン週間として

参観される保護者さまは、ぜひ！お子さまと一緒にレッスンにご参加ください！親子で楽しく身体を動かしましょう♪  
各自、運動靴をご準備ください。

ダンスの発表会

親子わくわくマラソン

親子わくわくフットサル

親子ストレッチヨガ