

1月 スターキッズレッスン内容詳細

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 1月4日(日)～10日(土) 体操・ステップ
- ☆2週目 1月11日(日)～17日(土) 食育・体操
- ☆3週目 1月18日(日)～24日(土) 体操・ステップ
- ☆4週目 1月25日(日)～31日(土) ドッジボール

2026年で運動×食育スポーツ教室スターキッズ10周年となります!!

過去のレッスンを振り返り取り入れていきます!!今後ともスターキッズをよろしくお願いいたします!

1～3月の期間で保護者さまと面談を予定しております。面談日時は希望などを考慮して実施予定です。
ご協力よろしくお願いいたします。 1月1日(木)～1月3日(土)は休講日となります。(全館休館)

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

過去のレッスンの曲で、通常(4歳～小6)クラスは「Egirls :おどるポンポコリン」es(未就学児)クラスは「ケロポンズ:エビカニクス」の曲に合わせて踊ります♪

食育

1月の食育は、鮭 健康に良い脂は鮭を食べて取り入れよう!です!ちゃんちゃん焼きを作ります!

第4週目

ドッジボールです♪仲間にボールをパスする、敵にボールを投げて当てる、敵が投げたボールをキャッチする、ボールがどこにあるのかよく見てください!!

ストレッチヨガ

1,3週目>ダウンドック⇒足上げ左右⇒深呼吸
2,4週目>ワンちゃんのポーズ⇒アザラシのポーズ⇒深呼吸
ゆっくり鼻から息を吸って鼻から吐いて鼻呼吸を意識

ウォーミングアップ

1,3週目>てのひらけっと
2週目>ステップのダンス

	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	—
2月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	できチャレ測定会 es: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。(次月分は毎月21日以降アプリでの操作が可能となります)
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