

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ひいたします!

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ひいたします。 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