

# 2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 2月1日(日)~7日(土) 体操・ステップ
- ☆2週目 2月8日(日)~14日(土) 食育・体操
- ☆3週目 2月15日(日)~21日(土) 体操・ステップ
- ☆4週目 2月22日(日)~28日(土) できチャレ測定会(フットサル)  
ダンスの発表会

2026年で運動×食育スポーツ教室スターキッズ10周年!!過去のレッスンを振り返り取り入れていきます!!  
1~3月の期間で保護者さまと面談を予定しております。希望などを考慮し実施。ご協力お願いします。

## 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

4週目発表会を行います!

テニスコート内で撮影可能!元気よく踊ってくださいね!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」です♪

## 食育

2月食育は「海の幸海藻の栄養」を学ぼう!

お土産は「わかめとしらすときゅうりの和え物」と一緒に作ります!お楽しみに♪

## 第4週目

今回からレッスンのラスト10分でダンスの発表会を行います。通常クラスはできチャレ測定会を実施。スタンプ帳は忘れずに必ず持ってきてください。スタンプをたくさんゲットできるチャンス!です。esクラスはフットサルを実施します♪

## ウォーミングアップ

1.3週目>20Mシャトルラン  
2週目>ステップのダンス

## 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

	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	—
3月	ステップ (よさこい)	食育	ステップ (よさこい)	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ひします。(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**

2月第4週目

# できチャレ測定会

年2回実施している「マット運動どこまでできるかなチャレンジ測定会」

2月の第4週目は現段階でお子さまがどのくらいできているのかを見るため「できチャレ測定会」を実施いたします。  
「1種目につき2回までチャレンジ可能、複数の種目のチャレンジも可能」です。成功した種目個数分の合格スタンプがもらえます。

- \* 通常(4歳～小6)クラスのお子さまが対象
- \* es(未就学児)クラスはフットサルを実施

スタンプをたくさんゲット  
できるチャンス！です。