

# スターキッズレッスンの内容詳細

# 3月

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 3月1日(日)～7日(土) 体操・ステップ
- ☆2週目 3月8日(日)～14日(土) 食育・体操
- ☆3週目 3月19日(木)～24日(火) 体操・ステップ
- ☆4週目 3月26日(木)～31日(火) フットサル

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。ご協力をお願いします。

## 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

通常(4歳～小6)クラス、es(未就学児)クラスともに、よさこい「よっちよれ」を踊ります!振付を覚えて、音をよく聞いて、動きに合わせて大きな「かけ声」を出して、元気に大きく踊りましょう♪

## 食育

3月食育は「お米」を学びます!お土産は、先日投票してくれたおにぎりの具材を使い、自分たちでおにぎりを作るにぎってもらいます♪

## 第4週目

フットサルを行います。ドリブル、パス、シュート。足のみを使って、ボールをしっかりコントロールできるように。仲間がどこにいるかまわりをよく見てパスをしましょう♪

## ウォーミングアップ

1,3週目>縄跳び  
 もし縄跳びをお持ちであれば、ご持参ください。  
 2週目>ステップのよさこい

## ストレッチヨガ

今月から変わります!  
 1,3週目>深呼吸⇒木のポーズ  
 2,4週目>深呼吸⇒飛行機のポーズ  
 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	—
4月	ステップ(よさこい)	食育	ステップ(よさこい)	記録測定会 ダンス発表会

振替手数料は3月21日以降、口座振替となります。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

**3月15日(日)、17日(火)は  
レッスンお休み**

スターキッズのレッスンは↓

3月14日(土)までは第2週目レッスン分

3月19日(木)から第3週目レッスンスタート

運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

# スターキッズレッスン内容詳細

# 2月

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 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。ご協力をお願いします。

## 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」を一緒に作ります! 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みるため

「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。