

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。

5月

- ☆1週目 5月1日(金)～7日(木) 体操・ステップ
- ☆2週目 5月8日(金)～14日(木) 食育・体操
- ☆3週目 5月19日(火)～24日(日) 体操・ステップ
- ☆4週目 5月26日(火)～31日(日) ポートボール

2026年で運動×食育スポーツ教室スターキッズ10周年!!過去のレッスンを振り返り取り入れていきます!!

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

過去のレッスンの曲で、通常(4歳～小6)クラスは「三代目 J Soul Brothers : R.Y.U.S.E.I」es(未就学児)クラスは「ケロポンズ:おぼけのバケちやま」の曲に合わせて踊ります♪

食育

北海道の美味しいチーズの栄養を学ぼう!一緒にチーズ春巻きを作ります!

第4週目

ポートボールです。ドリブル、パス(胸からパス、下から相手の足元へパス、上からパス)、シュート!まわりをよく見ながら、ドリブルとパスでボールを運び、仲間と協力できるように!最後に試合を行います!

ウォーミングアップ

1,3週目>かけっこ
 チョキチョコキ紙を切るハサミのように、速く大きく足を動かそう!!
 2週目>ステップのダンス

ストレッチヨガ

今月から変わります!
 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	—
6月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	親子マラソン バレーボール ステップ発表会

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

5月15日(金)～17日(日)は
レッスンお休み

スターキッズのレッスンは↓

5月14日(木)までは第2週目レッスン分

5月19日(火)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

4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 4月1日(木)～7日(火) 体操・ステップ
- ☆2週目 4月9日(木)～14日(火) 食育・体操
- ☆3週目 4月17日(金)～23日(木) **記録測定会・発表会**
- ☆4週目 4月24日(金)～30日(木) **体操・ステップ**

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!!
4月の**第3週目「記録測定会・発表会」**第4週目の**「マット運動・よさこい」**とレッスン内容が変更となります。

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4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

第3週目に発表会を行います!
テニスコート内で撮影可能!大きな「かけ声」と元気よく!よさこい「よっちょれ」を踊りましょう!通常(4歳～小6)クラスes(未就学児)クラスとも。

食育

果物(くだもの)について学びます!お土産は、みかんヨーグルトです!お楽しみに♪

第3週目

6か月に1度の記録測定会を実施。反復横跳び、立ち幅跳び、長座体前屈、ボール投げ、20M走の測定を行います。終わって時間に余裕があればボール運動を実施します。

ウォーミングアップ

1.4週目>かけっこ
鉛筆のように背筋ピン!
走る姿勢を覚えよう!
2週目>ステップのよさこい

ストレッチヨガ

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	—
6月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	ポートボール

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



ボール投げ



立ち幅跳び



長座体前屈



20m走

反復横跳び



記録測定会

5種目

運動×食育スポーツ数回

