

# 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 7月2日(木)～7日(火) 体操・ステップ
- ☆2週目 7月9日(木)～14日(火) 食育・体操
- ☆3週目 7月16日(木)～21日(火) 体操・ステップ
- ☆4週目 7月23日(木)～28日(火) ボール運動フットサル

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!!

7月30日(木)31日(金)は8月分第1週目のレッスンとなります。

## 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「WANIMA:やってみよう」es(未就学児)クラスは「忍たま乱太郎: 勇気 100%」の曲に合わせて踊ります♪

## 食育

お塩について学びます!これからの季節の熱中症対策!夏を乗り切る塩活用術!手作りスポーツドリンクを作ります♪

## 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♪

## ストレッチヨガ

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

## ウォーミングアップ

1,3週目>体幹トレーニング  
 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	—
8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 ステップ発表会

7月の振替手数料は8月分月会費と合算で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