

8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 7月30日(木)～8月4日(火) 体操・ステップ
- ☆2週目 8月6日(木)～11日(火) 食育・体操
- ☆3週目 8月18日(火)～23日(日) 体操・ステップ
- ☆4週目 8月25日(火)～30日(日) できチャレ測定会(esクラスはフットサル)とダンスの発表会

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!!

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。
8月13日(木)～8月17日(月)まで休講日となります。

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

発表会を行います!
テニスコート内で撮影可能!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

8月の食育は、夏野菜で熱中症予防をしよう!
ラタウを調理します!
お楽しみに♡(◡‿◡)🎵

第4週目

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。ラスト10分でダンスの発表会を行います

ストレッチヨガ

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

2か月目です!

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

	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	—
9月	ステップ (ボクシングエクササイズ)	食育	ステップ (ボクシングエクササイズ)	記録測定会

8月の振替手数料は9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

8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」

8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

* (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。

運動×食育
スポーツ教室
スターキッズ



運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

休講日について

7月30日(木)31日(金)は8月第1週目のレッスン

8月13日(木)～16日(日)は

レッスンお休み

8月15日,16,17日は全館休館

スターキッズのレッスンは↓

8月11日(火)までは第2週目レッスン分

8月18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



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

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

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

	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