

9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 9月1日(火)～6日(日) 体操・ステップ
- ☆2週目 9月8日(火)～13日(日) 食育・体操
- ☆3週目 9月15日(火)～20日(日) 体操・ステップ
- ☆4週目 9月24日(木)～29日(火) 記録測定会

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!!

9月22日(火)は休講日となります。

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

今月から通常(4歳～小6)クラスもes(未就学児)クラスもボクシングエクササイズで「YOASOBI: 夜に駆ける」の曲に合わせてキックやパンチなどの格闘技系の動きを行い身体を動かします。

食育

9月の食育は、味付けや香り付けの定番薬味「にんにく&生姜(しょうが)」について学びます!タイ料理のひとつで鶏ひき肉でガパオライスを作ります!お楽しみに♡(◡ ◡) ♪

第4週目

6か月に1度の記録測定会を実施します。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や鬼ごっこなどを行います。

ウォーミングアップ

1,3週目>リレー&綱引き
2週目>ステップ⇒ボクシングエクササイズ

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	—
10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)	ハロウィン ポートボール ステップ発表会

9月の振替手数料は10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



ボール投げ



立ち幅跳び



長座体前屈



20 m 走

反復横跳び



運動×食育スポーツ
記録測定会
5 種目
ゲーム



運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

休講日について

**9月22日(火祝)は
レッスンお休み**

スターキッズのレッスンは↓

9月20日(日)までは第3週目レッスン分

9月24日(木)から第4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