

10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 10月1日(木)～6日(火) 体操・ステップ
- ☆2週目 10月8日(木)～13日(火) 食育・体操
- ☆3週目 10月15日(木)～20日(火) 体操・ステップ
- ☆4週目 10月25日(日)～31日(土) ハロウィンウィーク

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!!
10月22日(木)、23日(金)、24日(土)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

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」の曲に合わせて元気よく踊りましょう!

食育

10月の食育は和食のテーブルマナーを学ぼう! 一汁三菜って何? ほうれん草の白和えがお土産です! お楽しみに
9(ぐ) ♪

第4週目

毎年恒例のハロウィンウィーク、**仮装してレッスン**を行います。(保護者さまテニスコート内撮影OK)、仮装ファッションショーを動画撮影し、そのあとは**ポートボールを実施**します。**ラスト10分でダンスの発表会**を行います★

ウォーミングアップ

1,3週目>コーディネーション(身体を使って遊ぼう!)
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

2か月目です!
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	—
11月	ステップ(ダンス)	食育	ステップ(ダンス)	バレーボール

10月の振替手数料は11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



運動×食育 スポーツ教室 スターキッズ

休講日について

10月

22日(木)23日(金)24日(土)
レッスンお休み

スターキッズのレッスンは↓

10月20日(火)までは第3週目レッスン分

10月25日(日)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



運動×食育スポーツ教室

スターキッズ



イベント

ハロウィン ウィーク



第4週目レッスン時にハロウィンウィークとして
仮装をしてレッスンを行います。

仮装ファッションショーをして動画・写真撮影を
したものをINSTAGRAM、YOU TUBEなどSNSに投稿を
予定しています。

保護者さまにもテニスコート内にて撮影が可能と
なります。（仮装は強制ではございません。）

*SNSなどに投稿をご希望されない場合コーチに
お声がけください。



10月25日(日)～31日(土)