運動×食育スポーツ教室 Star Kids

スターキッズレッスン内容詳細

11月

レッスン内容は変更になる場合ございます。予めご了承ください。

☆1週目　11月1日(日)～7日(土)　体操･ステップ
☆2週目　11月8日(日)～14日(土)　食育･体操
☆3週目　11月15日(日)～21日(土)　体操･ステップ
☆4週目　11月22日(日)～28日(土)　バレーボール

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!!
11月29日(日) から12月第1週目レッスン分となります。

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「サンボマスター:できっこないをやらなくちゃ」es(未就学児)クラスは「Foorin:パプリカ」の曲に合わせて踊ります♪

食育

冬が旬！大根の栄養パワーを学ぼう！大根モチがお土産です！お楽しみに٩(ᐛ)و♫

第4週目

バレーボールです。アンダーパスは両手を組み、肘をしっかり伸ばし、腕全体でボールを捉えて、前または真上にボールを上げれるように。円陣パスでは仲間と協力して長く続けられるように。その後試合を行います！

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⇒三角のポーズ、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	ー
12月	ステップ (ダンス)	食育	ステップ (ダンス)	参加日 親子レッスン ステップ発表会

11月の振替手数料は12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

ウェルネスクエア札幌 011-398-7715