

P.E.・Rhythm dance

体育・リズムダンス

3歳児～

日常では補えない身体に向き合う時間をステラの体育プログラムで実現。
お子さまの成長と可能性を身体とココロから育みます。

体育・リズムダンスレッスンは
月2回ずつ体育レッスンとリズムダンスレッスンを分けて行います。
少人数の寄り添う支援で“出来た”の笑顔で溢れる時間を目指します。

[週1回] 45分
毎週水曜日 15:30～17:30時間内
(人数により調整)
[定員] 12名



月謝 : 11,000円
年間教育関連費 : 11,000円

※料金は税込表記となっております。
※レッスンスケジュールはレッスンカレンダーに準じます。

Point

体育・リズムダンスは、大きく体育とリズムダンスの2つのカテゴリーで形成されています。
日常から子どもに接している専門スタッフが担当することで、安心した環境でより質の高い活動を行い、子どもの可能性を高める時間を創造します。

多彩多面的なステラの体育プログラムとお子さまに寄り添う温かい支援により、認知スキルと非認知スキルを向上させ、体力を高めながら、仲間との関わりと楽しさや「疲れたけど楽しかった」時間を過ごします。

レッスン内容

活発でたくましい身体とココロを育み、様々なステラの運動プログラムを通じて、体力、運動能力、非認知的能力の向上を目指します。

(非認知的能力とは、最後までやり抜く力、感情をコントロールする力、他者と関わる力、自分で考えようとする力など感情やココロの働きに関連する能力です。成人後にも社会性、成功、健全な生活につながる効果が継続するとされています。)

体育の時間は、Run. Throw. Balance. Circuit. Jumpの5つの種目の動作や運動を獲得する時間を通じて仲間との関わり方や、できるようになる達成感を味わい”疲れたけど楽しかった”時間を目指します。

リズムダンスは、ダンスの基礎となるリズムトレーニングやボディコントロールを中心にを行います。また、リズムに合わせて表現する楽しさを味わうことを目指します。

ダンスレッスン講師



早坂佳穂

幼少期からダンスを始め、安室奈美恵、EXILE、三代目JSBなど様々なアーティストのライブ、ミュージックビデオやMステ、紅白歌合戦などのTV番組にも出演経験がある。

体育レッスン監修者



下嶽進一郎

ステラプリスクール本気体育監修者
順天堂大学「体づくり運動」講義担当



STELLA

ステラプリスクール南青山

〒107-0062

東京都港区南青山4丁目1-15 ベルテ南青山-I 104号

<http://www.stellanet.com>

TEL

03-5411-5008

営業時間

午前9:30～午後5:30(日・祝のぞく)