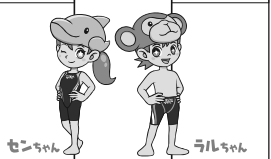


キッズスイミングスクール週間予定表

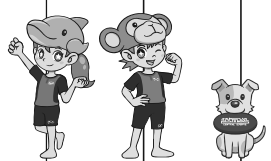
時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:30 9:00					8:30～10:30 育成コース 小学生以上	9:00～10:00 幼児・児童スイミング 3歳～小学生以上 (赤・黄・白)
10:00					10:00～11:00 幼児・児童スイミング 3歳～小学生以上 (赤・黄・白)	10:00～11:00 幼児・児童スイミング 3歳～小学生以上 (赤・黄・白)
11:00	10:30～11:10 ベビースイミング 6ヶ月～3歳未満		10:30～11:10 ベビースイミング 6ヶ月～3歳未満		10:30～11:10 ベビースイミング 3歳～小学生以上 (赤・黄・白)	11:00～12:00 幼児・児童スイミング 3歳～小学生以上 (赤・黄・白)
12:00					11:15～12:15 児童スイミング 年長～小学生以上	
15:45					14:30～15:30 幼児・児童スイミング 3歳～年長	
15:45	15:45～16:45 幼児・児童スイミング 3歳～年長	15:45～16:45 幼児・児童スイミング 3歳～年長	15:45～16:45 幼児・児童スイミング 3歳～年長	15:45～16:45 幼児・児童スイミング 3歳～年長	15:30～16:30 幼児・児童スイミング 年長～小学生以上	
16:45	16:45～17:45 幼児・児童スイミング 年長～小学生以上	16:45～17:45 幼児・児童スイミング 年長～小学生以上	16:45～17:45 幼児・児童スイミング 年長～小学生以上	16:45～17:45 幼児・児童スイミング 年長～小学生以上		
17:45	17:45～18:45 児童スイミング 小学生以上	17:45～18:45 児童スイミング 小学生以上	17:45～18:45 児童スイミング 小学生以上	17:45～18:45 児童スイミング 小学生以上		
18:30 18:45						スポッパ
19:15	18:30～20:00 育成コース 小学生以上	18:30～20:00 育成コース 小学生以上	18:45～20:15 育成コース 小学生以上			
20:00 20:15						

☆進級チェックについて☆

- 進級チェックは週1回コースは奇数月、週2回コースは毎月最後の練習日に行います。
- ベビークラスは進級チェック制度はございません。
- 進級チェックは登録クラスでの実施となります。進級チェック当日、諸事情によりお休みされる場合は、前の週または翌月1回目に進級チェックを受講することも可能です。
- 育成コースに進級チェックはありません。

帽子の色	級	項 目	帽子の色	級	項 目
赤	25	ジャンプ	緑	9	平泳ぎキックができる
	24	顔つけ		8	平泳ぎ板キック25m
	23	もぐる		7	平泳ぎ25m
	22	浮く		6	バタフライ板キック25m
	21	イルカ飛び	紺	5	バタフライ15m
	20	ボビング		4	バタフライ25m
	19	けのび	水	3	1種目選択50mの完泳
黄	18	板キック6m		2	個人メドレー100m基準タイム
	17	板なしキック6m		1	個人メドレー200m基準タイム
	16	息なしクロール8m	黒	特1	1種目選択50m基準タイム
白	15	青泳ぎけのび		特2	1種目選択50m基準タイム
	14	青泳ぎキック10m		特3	1種目選択50m基準タイム
	13	青泳ぎ10m		特4	1種目選択50m基準タイム
	12	クロール15m		特5	1種目選択50m基準タイム
橙	11	青泳ぎ25m	育成		担当インストラクターの推薦があり チーフインストラクター承認したお子様
	10	クロール25m			

キッズ体育・運動能力開発スクール週間予定表

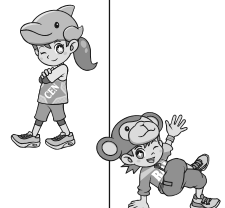
時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					9:00～10:00 幼児 体育 3歳～年長	9:00～10:00 児童 体育 小学生以上
10:00					10:00～11:00 児童 体育 小学生以上	10:00～11:00 幼児 体育 3歳～年長
11:00					11:15～12:15 児童 体育 小学生以上	11:00～12:00 幼児 運動能力開発 3歳～年長
12:00					12:30～13:30 幼児 体育 3歳～年長	12:00～13:00 児童 運動能力開発 小学生以上
13:00					13:30～14:30 幼児 体育 3歳～年長	
14:45		14:45～15:45 幼児 体育 3歳～年長			14:30～15:30 児童 体育 小学生以上	
15:45	15:45～16:45 幼児 体育 3歳～年長	15:45～16:45 幼児 体育 3歳～年長	15:45～16:45 幼児 体育 3歳～年長	15:45～16:45 児童 体育 小学生以上	15:30～16:30 児童 体育 小学生以上	
16:45	16:45～17:45 児童 体育 小学生以上	16:45～17:45 児童 体育 小学生以上	16:45～17:45 児童 体育 小学生以上	16:45～17:45 児童 体育 小学生以上		
17:45	17:45～18:45 児童 体育 小学生以上	17:45～18:45 児童 体育 小学生以上	17:45～18:45 児童 体育 小学生以上	17:45～18:45 児童 体育 小学生以上		
18:45						

☆進級チェックについて☆

- 進級チェックは3ヶ月に1回(3月、6月、9月、12月)1種目毎に行います。
- 進級チェックは原則として登録クラスでの実施となります。
- 進級チェック当日、諸事情によりお休みされる場合は、進級チェック週内または4週目に受講することが可能です。

級	マット項目	級	跳び箱項目	級	鉄棒項目
25	グーバージャンプ	25	グージャンプ(3回連続)	25	ぶら下がり・手(10秒)
24	壁倒立・腹(10秒)	24	両足踏切ジャンプ降り(1段～)	24	足裏支持・ぶら下がり(5秒)
23	V字バランス	23	馬乗り(縦2段～)	23	ぶら下がり・手と足(5秒)
22	ケンケン跳び(5回連続)	22	支持脚跳り(1段～)	22	腕立て支持(5秒)
21	スキップ	21	その場横跳び越し(1段～)	21	足抜き
20	うさぎジャンプ(5回)	20	両足踏切ジャンプ乗り・降り(1段～)	20	足抜き尻上がり
19	坂おり前転	19	横跳び越し(1段～)	19	跳び上がり支持(5秒)
18	前転	18	開脚跳び乗り(横4段～)	18	ぶら下がり横移動
17	ブリッジ	17	開脚跳び(横4段～)	17	跳び上がり支持・前回り降り
16	首支持倒立	16	両足踏切切り乗り(横4段～)	16	斜め懸垂(5回)
15	坂おり後転	15	開脚跳び(横6段～)	15	逆上がり(坂付き・45°以上)
14	後転	14	閉脚跳び(横6段～)	14	逆上がり(坂付き・45°以下)
13	開脚前転	13	開脚跳び(縦6段～)	13	逆上がり
12	開脚後転	12	台上前転(縦4段～)	12	支持スイング
11	壁倒立・背	11	台上前転(縦6段～)	11	後ろ回り(膝曲げ)
10	側転	10	開脚跳び(横8段)	10	後ろ回り(膝伸ばし)
9	側立ブリッジ	9	閉脚跳び(横8段)	9	足掛け上がり
8	側立前転	8	開脚跳び(縦8段)	8	前回り
7	側転2回連続	7	台上前転(縦8段)	7	逆上がり・伸膝後ろ回り・前回り
6	助走～ホップ～側転	6	その場踏切倒立倒れこみ	6	飛行機跳び・足裏支持振り跳び
5	ロンダート	5	倒立倒れこみ(4段セーフティマット)	5	飛行機跳び
4	ロンダート～ジャンプ	4	前転跳び(横4段)	4	振り出し足掛け
3	転回跳び(セーフティマット使用)	3	前転跳び(横6段)	3	振り出し足掛け上がり
2	転回跳び	2	前転跳び(縦6段)	2	ともえ
1	後転跳び(バク転)	1	側転跳び(4段～)	1	け上がり

キッズダンススクール週間予定表

時間	水曜日	土曜日	級	項 目
9:00			25	音楽に合わせて手をたたく
10:00			24	ヒールタッチ
11:00			23	ランジ
12:00			22	ジャンプ
13:15		13:15～14:15 幼児 ダンス 3歳～年長	21	ステップタッチ
13:45			20	友達とリズムを合わせる
14:45		14:15～15:15 児童 ダンス 小学生	19	リズムに合わせて歩く
15:45	15:45～16:45 幼児 ダンス 3歳～年長		18	グレープバイン
16:45	16:45～17:45 児童 ダンス 小学生		17	ボックスステップ
17:45	17:45～18:45 児童 ダンス 小学生		16	パドブレ
18:45			15	キック(伸)
			14	ツーステップ
			13	シャッセ
			12	足を掛けて回る
			11	ダウンのリズム
			10	ダンス1
			9	ボニーステップ
			8	キック(曲)
			7	ポップコーン
			6	ランニングマン
			5	クラブステップ
			4	ビルエット
			3	アップのリズム
			2	ダンス2
			1	ダンス1～2

☆進級チェックについて☆

- 進級チェックは3ヶ月に1回(3月、6月、9月、12月)最後の練習日に行います。
- 進級チェックは原則として登録クラスでの実施となります。
- 進級チェック当日、諸事情によりお休みされる場合は、進級チェック週内または4週目に受講することが可能です。

運動能力開発スクール

レッスンの流れ

- ① ごあいさつ・体調確認
- ② 準備運動・ストレッチ
- ③ コーディネーション運動 お子様の運動能力・体力の基礎づくり
- ④ 専門種目運動 走る・投げる・跳ぶなど、様々なスポーツの基礎づくり
- ⑤ ゲーム 様々な年齢のお子様とチームを組み、協調性を養います
- ⑥ 整理運動・ごあいさつ

連結
カラダ全体を
スムーズに動かす

識別
道具を上手に扱う

定位
距離や時間を
把握する

変換
状況に合わせて瞬時に
動きを切り替える

リズム
動くタイミングを
上手につかむ

反応
合図に合わせて
すばやく行動する

7つの
コーディネーション能力

※本スクールではチャレンジシステムの代わりに、3ヶ月毎に「体力・運動能力測定」を実施。

キッズスイミング・体育・ダンススクール・運動能力開発スクール案内

コース名		月会費		指定用品					
		週1回	週2回						
水泳(ベビー)		6,800円 (税込7,480円)	9,200円 (税込10,120円)	ベビー お子様のみ	水着		キャップ	フィックス	
					3,400円 (税込3,740円)		1,000円 (税込1,100円)	2,800円 (税込3,080円)	
水泳(幼児・児童)		平日 6,800円 (税込7,480円) 土日 7,500円 (税込8,250円)	平日 9,200円 (税込10,120円) 土日 10,200円 (税込11,220円)		水着(110～140)	水着(SS～2L)	アッパー	キャップ	バック
	男の子			2,400円 (税込2,640円)	2,500円 (税込2,750円)	5,200円 (税込5,720円)	赤～紺1,000円 (税込1,100円)	3,000円 (税込3,300円)	
	女の子			4,000円 (税込4,400円)	4,600円 (税込5,060円)	7,200円 (税込7,920円)	水色～黒1,700円 (税込1,870円)		
	体育 運動能力開発と同じ			Tシャツ(100～150・S～L)		短パン(100～150・S～L)		バック	
				2,400円 (税込2,640円)		3,600円 (税込3,960円)		3,000円 (税込3,300円)	
	ダンス			Tシャツ(120～150・SS～L)		短パン(140・150・XS～L)		バック	
		2,300円 (税込2,530円)		3,500円 (税込3,850円)		3,000円 (税込3,300円)			
運動能力開発(幼児・児童)		8,800円 (税込9,680円)		運動能力開発 体育と同じ	Tシャツ(100～150・S～L)	短パン(100～150・S～L)	バック		
					2,400円 (税込2,640円)	3,600円 (税込3,960円)	3,000円 (税込3,300円)		
ミックスⅠ(幼児・児童) 水泳&体育/水泳&ダンス/体育&ダンス			平日 9,200円 (税込10,120円) 土日 10,200円 (税込11,220円)	個人塾・スマートサービス					
ミックスⅡ(幼児・児童) 運動能力開発＋水泳or体育orダンス			14,000円 (税込15,400円)						
水泳(育成)		11,400円 (税込12,540円)							

キッズスポーツスクール案内

コース名	一般	スクール	指定着	コーチ	実施曜日時間	対象
バレエ	8,800円 (税込9,350円)	7,480円 (税込8,030円)	タイツ・レオタード等 12000円前後	阿部 菫 羽田バレエ教室所属	水曜日 16:45~17:45	4歳~小学生

お申込みについて

※入会諸費用のお支払いはクレジットカードも可能です。					
登録手数料 1,000円(税込1,100円)	会員カード発行手数料 1,000円(税込1,100円)	月会費 2ヵ月分	指定金融機関の通帳・届出印 (※)の金融機関はキャッシュカードのみで登録可	指定ユニフォーム バッグ代	
【指定金融機関】東邦・福島・大東・七十七・常陽・きらやか・福島信金・郡山信金・福島商工信組・りそな(※)・埼玉りそな(※)・三菱東京UFJ(※) みずほ(※)・三井住友(※)・ゆうちょ銀行(※)					

■入会手続きの際、振替・欠席連絡、進級のお知らせに使うアプリ登録を行います。スマートフォンをご持参ください。

■ 練習日について

1ヵ月3回の練習の月もごさいます。予めご了承下さい。
当クラブの練習回数は、週1回は年間45回、週に2回・ミックスの 方は年間90回(1月~12月)の設定となります。

■ 振替練習制度について

他の予定が練習日と重なってしまい、練習に参加できない場合、または病気・怪我などで練習日に参加できない場合には振替練習が可能となります。
当月中の欠席した練習は翌月の最終練習日まで振替が可能です。

幼児→幼児コース、児童→児童コース。
週1回コース→月2回迄／週2回コース→月4回迄
ミックスコース→各種目月2回迄

※事前にwebで欠席登録・振替ご希望日の登録が必要となります。
※定員に達したクラスでは振替を承れない場合もございます。お確かめください。
※運動能力開発スクールの振替はございません。

■ スクールバスについて

スクールバスのご利用は、事前にお申込みが必要となります。希望される方は当クラブレセプションにてお申し込みください。
※振替練習時のスクールバスのご利用は基本的にできませんので予めご了承ください。

セントラルウェルネスクラブ24福島

〒960-8031 福島県福島市栄町1-31
☎024-526-0017