

チャレンジシステム

セントラル独自の段階別指導でステップアップ!

スイミング スイチャレ

赤	25級	ジャンプ			
	24級	顔つけ			
	23級	もぐる			
	22級	浮く			
	21級	イルカ飛び			
黄	20級	ボンビ			
	19級	けのび			
	18級	板キック6m			
	17級	板なしキック6m			
	16級	息なしクロール6m			
白	15級	背泳ぎけのび			
	14級	背泳ぎキック10m			
	13級	背泳ぎ10m			
	12級	クロール15m			
	11級	背泳ぎ25m			
緑	10級	クロール25m			
	9級	平泳ぎキックができる			
	8級	平泳ぎ板キック25m			
	7級	平泳ぎ25m			
	6級	バタフライ板キック25m			
紺	5級	バタフライ15m			
	4級	バタフライ25m			
	3級	1種目選択50mの完泳			
	2級	個人メドレー100m基準タイム			
	1級	個人メドレー200m基準タイム			
水	増1級	増2級	増3級	増4級	増5級

自分か増得とするか自由を選択し、
学校別基準タイムを記入欄に記入

特1級 特2級 特3級 特4級 特5級

自分が得意とする種目を選択し、学年別に基準タイムを突破します。

体育 タイチャレ

マット	とびこ	てつぼう
25級 グルーピングジャンプ	25級 グルーピング(3回連続)	25級 ぶら下がり・手(10秒)
24級 壁倒立・腹	24級 足固定のジャンプ降り(第1段→)	24級 足裏支持のぶら下がり(5秒)
23級 V字バランス	23級 馬車上(第2段→)	23級 ぶら下がり・手と足(5秒)
22級 ケンケン飛び	22級 支持開脚前(第1段→)	22級 足裏に支持(5秒)
21級 スキップ	21級 その場横飛び越し(第1段→)	21級 足置き
20級 うさぎジャンプ	20級 足固定のジャンプ乗り背骨(第1段→)	20級 足置き反上り
19級 坂の前転	19級 前脚跳び越し(第1段→)	19級 跳上がり支持(5秒)
18級 前転	18級 前脚跳び(第4段→)	18級 ぶら下がり横移動
17級 ブリッジ	17級 前脚跳び(第4段→)	17級 跳上がり支持・前回り・降り
16級 首支持倒立	16級 両足踏み切り横(尻・足4段→)	16級 斜め懸垂(5回)
15級 坂より後転	15級 開脚前跳び(第6段→)	15級 逆上がり(板付各45°以上)
14級 後転	14級 後脚跳び(第6段→)	14級 逆上がり(板付各45°以下)
13級 開脚前転	13級 開脚跳び(第6段→)	13級 逆上がり
12級 開脚後転	12級 台上前転(第4段→)	12級 支持スイング
11級 壁倒立・背	11級 台上前転(第6段→)	11級 後ろ回り(節曲付)
10級 側転	10級 開脚跳び(第6段→)	10級 後ろ回り(膝伸ばし)
9級 倒立ブリッジ	9級 開脚飛び(第6段)	9級 足掛け上がり
8級 倒立前転	8級 開脚跳び(第6段)	8級 前回り
7級 側転2回連続	7級 台上前転(第6段)	7級 逆上がり→伸縮後ろ回り→前回り
6級 助走ホップ側転	6級 その場で踏み切り倒立倒れ込み	6級 飛行機飛び(足裏支持降り跳び)
5級 ロンダート	5級 両足踏み込み(4段 エー・マート)	5級 飛行機飛び
4級 ロンダート〜ジャンプ	4級 前転跳び(第4段→)	4級 振り出し足掛け
3級 前転跳び(後6段〜)	3級 前転跳び(第6段→)	3級 振り出し足掛け上がり
2級 転回跳び	2級 前転跳び(第4段→)	2級 ともえ
1級 後転跳び	1級 側転跳び(第4段→)	1級 ともえ→振り出し足掛け上がり
特1級 壁倒立(60秒・水平(ランタナ)75秒(3分5秒)	1級 前転跳び(第6段)	特1級 後ろ回り→前回り→飛行機飛び
特2級 ロンダート〜後転跳び〜反りジャンプ	特2級 前転跳び(第6段)飛距離1m	特2級 けり上がり
特3級 後転倒立〜前後開脚5秒	特3級 前転跳び(第6段)飛距離1m	特3級 けり上がり→ともえ→振り出し足掛け上がり
特4級 転回〜ロンダート〜開脚ジャンプ	特4級 前転跳び(第6段)飛距離1.5m	特4級 けり上がり→けり上がり→斜めジャンプ→斜め・前回り
特5級 ロンダート〜後転跳び連続〜反りジャンプ	特5級 前転跳び(第6段)飛距離1.5m	特5級 前回り(膝伸ばし)

とびばこ

25級	グージャンプ(3回連続)
24級	両足踏み切りジャンプ(両1段〜)
23級	両足踏み切りジャンプ(両2段〜)
22級	ケンケン飛び(両1段〜)
21級	その場横飛び(両1段〜)
20級	両足踏み切りジャンプ(両1段〜)
19級	横跳び(両1段〜)
18級	開脚跳び(両1段〜)
17級	開脚跳び(両2段〜)
16級	両足踏み切り(両1段〜)
15級	開脚跳び(両2段〜)
14級	開脚跳び(両3段〜)
13級	開脚跳び(両4段〜)
12級	開脚跳び(両5段〜)
11級	開脚跳び(両6段〜)
10級	開脚跳び(両7段〜)
9級	開脚跳び(両8段〜)
8級	開脚跳び(両9段〜)
7級	開脚跳び(両10段〜)
6級	開脚跳び(両11段〜)
5級	開脚跳び(両12段〜)
4級	開脚跳び(両13段〜)
3級	開脚跳び(両14段〜)
2級	開脚跳び(両15段〜)
1級	開脚跳び(両16段〜)

てつぼう

25級	ぶら下がり・手(10秒)
24級	足裏支持・ぶら下がり(5秒)
23級	ぶら下がり・手と足(5秒)
22級	顔立て支持(5秒)
21級	足置き
20級	足置き・尻上がり
19級	跳び上がり支持(5秒)
18級	ぶら下がり横移動
17級	跳び上がり支持・前回り降り
16級	斜め懸垂(5回)
15級	逆上がり(板付せ:45°以上)
14級	逆上がり(板付せ:45°以下)
13級	逆上がり
12級	後ろスイング
11級	後ろ回り(膝曲げ)
10級	後ろ回り(膝伸ばし)
9級	足掛け上がり
8級	前回り
7級	逆上がり・伸膝後ろ回り〜前回り
6級	飛行機跳び(足裏支持降り跳び)
5級	振り出し足掛け
4級	振り出し足掛け・逆上がり
3級	ともえ
2級	ともえ・振り出し足掛け・逆上がり
1級	後ろ回り・前回り〜飛行機跳び

ダンス デンチャレ

25級	リズムに合わせて体を動かす
24級	リズムに合わせて歩く
23級	ヒールタッチ
22級	ランジ
21級	ジャンプ
20級	ステップタッチ
19級	友達とリズムを合わせる
18級	グレイプライン
17級	ボックスステップ
16級	パワブレ
15級	キック(伸)
14級	ツーステップ
13級	シャッセ
12級	足を掛けて回る
11級	ダウンのリズム
10級	ダンス1(17歳から12歳の動きを取り入れたコアダンス)
9級	ポニーステップ
8級	キック(曲)
7級	アップのリズム
6級	ポップコーン
5級	ランニングマン
4級	クラブステップ
3級	ビルエイト
2級	ダンス2(9歳から8歳の動きを取り入れたコアダンス)
1級	ダンス1&2

お子様向けスクール 総合案内



キッズスクール

コース	対象	月会費	
		週1回	週2回
スイミング	平日のみ	幼児(3歳以上) 児童(小中学生)	8,250円 11,550円
	土日含む	9,130円	12,870円
体育	平日のみ	リトル(3歳以上) 幼児(4歳以上) 児童(小中学生)	8,250円 11,550円
	土日含む	9,130円	12,870円
ダンス	平日のみ	幼児(4歳以上) 児童(小中学生)	8,250円 11,550円
	土日含む	9,130円	12,870円
お得! ミックス(水泳・体育・ダンス)	平日のみ	上記同様	11,550円
運動能力開発	3歳〜小学生	8,800円	—
お得! 運動能力開発ミックス(運動能力+水泳・体育・ダンス)	上記同様	—	13,200円
ベビー(水泳)	6ヵ月〜3歳未満	8,250円	—
ベビー(体育)	1歳〜3歳未満	8,250円	—
お得! ベビーミックス(水泳・体育)	上記同様	フリー・チョイス	11,550円
お得! マタニティ(水泳)	妊娠16週〜妊娠28週前後(出産前までの妊娠経過が正常な妊婦の方)	フリー・チョイス	11,000円 都度 4,400円

※ベビーのミックスコースはスイミング・体育をフリー・チョイスでご参加いただけます。
※幼児・児童のミックスコースは水泳・体育・ダンスから2種目お選びいただけます。
※水泳の特級・育成・専攻コース、体育の上級・選手コースにつきましては担当コーチよりご案内させていただきます。

人気 ミックスコースがおすすめ!

大人気のスクール「スイミング」「ダンス」の中から2つ選び、週1回ずつ習うことができます。コース1つずつ習うより、料金がお得な時間をすばらしいで習い事を済ませてしまうことができます。

キッズ運動能力開発スクールとは?

体を思い通りに動かせる力(コーディネーション能力)を高める為に開発された当校オリジナルのプログラムです。運動の基本となる揺る・揺る・走る・跳ぶをメインに、体力要素(バランス感覚、反応力など)を向上させる運動を行います。

スイミング指定用品

コース	水着	スイムキャップ	バッグ	スイムフィックス	指定費
100〜140	S・M・L・LL	M・L			お持ちの方はこちらから
ベビー	3,740円			3,080円	
男子	2,640円	2,750円	1,100円	3,300円	
女子	4,400円	5,060円	1,100円	3,300円	

体育指定用品

指定費	短パン	バッグ
100〜150・S・M・L	100〜150・S・M・L	
2,640円	3,960円	3,300円

ダンス指定用品

ウェア	短パン	バッグ
2,530円	3,850円	3,300円

その他のスポーツスクール

コース	対象	月会費
		週1回
サッカー	3歳〜中学生	7,920円
チアダンス	小学生〜中学生	7,920円
ヒップホップ	小学生〜高校生	7,920円
テニス60分	小学生〜中学生	7,920円
テニス80分	小学生〜中学生	9,570円
バレエ	3歳〜小学生	7,920円

スポーツスクール指定用品

スクール	用品
ジュニアサッカー	Tシャツ・・・4,675円(130〜160cm) 短パン・・・3,080円(130〜160cm) ソックス・・・1,980円(18〜29cm)
キッズチア	
ジュニアヒップホップ	
ジュニアテニス	ポロシャツ・・・2,322円(110〜150cm) 2,424円(XS〜XXL) バッグ・・・6,380円 デニチャレ・・・1,100円
ジュニアクラシックバレエ	レオタード・タイツ・布バレエシューズ10,230円〜

入会手続きに必要なもの

カード代(1,100円)、登録料(1,100円)、月会費2ヶ月分、教材費・指定用品代(コースによって必要となります。)
指定金銀行キャッシュカード
【キャッシュカードにて登録】みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・埼玉りそな・千葉・ゆうちょ銀行
※キャッシュカードのみで登録可能です。
【口座振替依頼書にて登録】みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・埼玉りそな・千葉・千葉興行・京葉・常陽・横浜・ゆうちょ銀行 ※通帳番号がわかるものと銀行印が必要となります。
●入会諸費用のお支払いはクレジットカード・QR決済もOK!

会費お支払い・事務手続き

- 会費は前納制となっております。
- 翌月分の月会費を毎月28日に引き落としさせていただきます。
- 退会、コース変更、休会のお手続きは、毎月10日までとなります。
- 休会される場合、毎月1,650円を口座より引き落としさせていただきます。

※記載の価格等はすべて税込みとなります。

安心・便利

地域一番店・信頼と実績のセントラル格では

スクールバス運行中!!

Aルート 月・水・金曜運行
豊四季台・野々下方面

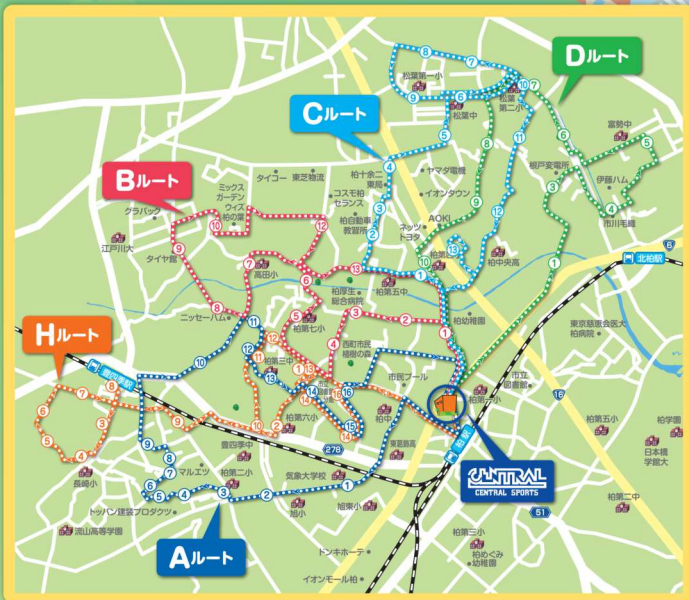
Bルート 火・水・木曜運行
高田・篠籠田方面

Cルート 火・木曜運行
松ヶ崎・松葉町方面

Dルート 金曜運行
松葉町・根戸・松ヶ崎方面

Hルート 月曜運行
豊四季台・野々下方面

らくらく通ってママも安心!
安心・便利なスクールバス好評運行中!!



セントラルウェルネスクラブ24 柏店

【お問い合わせ】TEL.04-7142-0180 【営業日】火〜金曜日/9:00〜22:30 土・日曜日、祝日/9:00〜20:00 ※休館日は毎週月曜日(スクールのみ営業)、季節休業日となります。営業時間に変更される場合があります。ホームページにてご確認の程お願い致します。
[2025年12月版]

週間予定表

2025年4月～

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日					
スイミング	体育	その他	スイミング	体育	運動能力開発	その他	スイミング	体育	ダンス	その他	スイミング	体育	その他	スイミング	体育	ダンス	その他
			10:00～11:30 マタニティ (妊娠16～28週未満) Cスタジオ / 6F	10:20～11:00 ベビー (1～3歳未満) Cスタジオ / 6F							10:20～11:00 ベビー (1～3歳未満) Cスタジオ / 6F						
			11:20～12:00 ベビー (6ヶ月～3歳未満)								11:20～12:00 ベビー (6ヶ月～3歳未満)						
																	
15:30～16:30 幼児(3～6歳)・小1 赤・黄・白		15:30～16:30 サッカー [3～6歳]	15:30～16:30 幼児(3～6歳)・小1 赤・黄・白	15:30～16:30 幼児(4～6歳)・小1 赤・黄・白			15:30～16:30 幼児(3～6歳)・小1 赤・黄・白	15:30～16:30 幼児(4～6歳)・小1 赤・黄・白			15:30～16:30 幼児(3～6歳)・小1 赤・黄・白	15:30～16:30 幼児(4～6歳)・小1 赤・黄・白	15:30～16:30 サッカー [3～6歳]	15:30～16:30 幼児(3～6歳)・小1 赤・黄・白	15:30～16:30 幼児(4～6歳)・小1 赤・黄・白		15:30～16:30 幼児(3～6歳)・小1 赤・黄・白
16:30～17:30 年長・小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 サッカー [小1～小3]		16:30～17:30 年長・小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 小学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 小学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 年長・小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 初級クラス (小・中学生) Bスタジオ / 4F	17:00～18:20 ヒップホップ [小1～小5] Cスタジオ / 6F	17:00～18:20 年長・小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 サッカー [小1～中1]	16:30～17:30 年長・小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 小・中学生 赤・黄・白・緑	16:30～17:30 初級クラス (小・中学生) Aスタジオ / 4F	16:30～17:30 小学生 赤・黄・白・緑
17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 サッカー [小4～小6]		17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 中級クラス (小・中学生) Bスタジオ / 4F	18:05～19:05 ヒップホップ [小6～高校生] Cスタジオ / 6F		17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 サッカー [小1～中1]	17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 小・中学生 準育成	17:30～18:30 中級クラス (小・中学生) Aスタジオ / 4F	17:30～18:30 小・中学生 準育成
18:30～20:30 選手			18:30～20:30 選手				18:30～20:30 選手				18:30～20:30 選手				18:30～20:30 選手		
育成			育成				育成				育成			育成		選手	
																	18:50～19:50 ヒップホップ [小6～高校生] Cスタジオ / 6F
											</						

土曜日				日曜日				
スイミング	体育	ダンス	その他	スイミング	体育	ダンス	運動能力開発	その他
10:00～11:00 年長・ 小・中学生 赤・黄・白・黒	10:00～11:00 幼児(4～6歳) ・小1 赤・黄・白・黒	10:20～11:00 ベビー (1～3歳未満) Cスタジオ / 6F		9:00～10:00 年長・ 小・中学生 赤・黄・白・黒	9:00～10:00 幼児(4～6歳) ・小1 赤・黄・白・黒	9:00～10:00 中級クラス (小・中学生) Cスタジオ / 6F		
11:00～12:00 幼児(3～6歳) ・小1 赤・黄	11:20～12:00 ベビー (6ヶ月～3歳未満) Cスタジオ / 6F			10:00～11:00 幼児(3～6歳) ・小1 赤・黄	10:00～11:00 小・中学生 赤・黄	10:00～11:00 幼児クラス (幼児のみ) Cスタジオ / 6F		
				11:00～12:00 小・中学生 緑・紺・水・黒	11:00～12:00 リトル (3～6歳) Cスタジオ / 6F			
					12:00～13:00 幼児・ 小学生 Cスタジオ / 6F			
		12:30～13:30 初級クラス (幼児・小学生) Cスタジオ / 6F	12:30～13:30 バレエ [小2～小6] Dスタジオ / 7F					
					13:00～14:30 テニス [小1～4] Cスタジオ / 6F			13:00～14:30 テニス [小1～4] Dスタジオ / 6F
	13:30～14:30 小・中学生 Cスタジオ / 6F				14:30～15:30 テニス [小4～中1] Cスタジオ / 6F			14:30～15:30 テニス [小4～中1] Dスタジオ / 6F
	14:30～15:30 リトル (3～6歳) Cスタジオ / 6F							
15:30～16:30 幼児(3～6歳) ・小1 赤・黄・白	15:30～16:30 幼児(4～6歳) ・小1 Cスタジオ / 6F			15:40～17:00 テニス 【小学生の 中級者以上】 Cスタジオ / 6F				15:40～17:00 テニス 【小学生の 中級者以上】 Cスタジオ / 6F
16:30～17:30 年長・ 小・中学生 赤・黄・白・黒	16:30～17:30 小・中学生 Cスタジオ / 6F				16:30～17:30 幼児・ 小学生 Cスタジオ / 6F			
17:30～18:30 小・中学生 紺・水・黒	17:30～18:30 小・中学生 Cスタジオ / 6F				17:30～18:30 幼児・ 小学生 Cスタジオ / 6F			
18:30～19:30 育成	上級 選手 					16:30～17:30 3歳～ 小学生 Cスタジオ / 6F		17:45～18:45 チア 【小学生】 Cスタジオ / 6F
						18:30～19:30 チア 【中学生】 Cスタジオ / 6F		
						※18:30～18:45 または他フアン クションのエリア で実施		

各スクール導線のご案内 ※各クラスお着替えが必要な場合は6Fスクールロッカーをご利用ください。※他のスクールについては5F受付にてご案内致します。

スイミング	体育	ダンス	運動能力開発
エレベーターで7Fに上り階段で6Fに降ります 6Fファンクションエリアにてチェックインをしスクールロッカーで着替えてプールにGO	エレベーターで7Fに上り階段で4Fまで降ります 4Fファンクションエリアにてチェックインをしスタート	【水・金クラス】エレベーターで5Fまで上り5Fでチェックインをし正面の階段を下りて4FのAまたはBスタジオでスタート 【土・日クラス】エレベーターで7Fまで上り階段を下りて6Fでチェックインをし6FのCスタジオでスタート	【火クラス】エレベーターで5Fまで上り5Fでチェックインをし正面の階段を下りて4FのAスタジオでスタート 【日クラス】エレベーターで7Fまで上り階段を下りて6Fでチェックインをし6FのCスタジオでスタート

スタジオのご案内	Aスタジオ 4F	Bスタジオ 4F	Cスタジオ 6F	Dスタジオ 7F
----------	----------	----------	----------	----------

振替練習制度(スイミング・体育・ダンス)

練習の欠席及び振替のお申込みはWEB(インターネット)経由となります。

- クラブの営業時間外でも、24時間お申込みが可能です。
- スマートフォンまたはパソコンからお申込みください。
- 週1回コースの場合は月2回まで、週2回コースの場合は月4回まで振替が可能です。
- ミックスコースの場合は各種目、月2回まで振替が可能です。
- 練習の振替は翌月の最終練習日まで、進級チェックの振替は翌月の1週目までとなります。
- 進級チェック実施週にしましては、進級チェックが目的となりますので練習目的での振替参加はできません。
- 進級チェックを受講の場合のみ、お受けできます。
- 翌月の欠席予定分を前月に振り替えることはできません。
- 午前中に実施するクラスを振替える場合は、当日の午前7時まで、午後には実施するクラスを振替える場合は、当日の12時(正午)までにご登録ください。
- 欠席の登録はクラス開始の15分前までに登録してください。
- 事前欠席登録が未実施の場合、振替えの登録はできません。予めご了承ください。
- ご予約が変わり、欠席登録を行ったクラスに参加される場合には、再度そのクラスへ振替手続きをお願いします。その際、振替先のクラスが定員に達している場合には振替ができませんので、別の練習日への振替をお願いします。

- ジュニアヒップホップは振替予約は不要です。直接お来館ください。
- ジュニアテニスは別途ウェブサービス「サービスエス」にて振替予約をしていただきます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。
- ジュニアクラシックバレエの振替制度はございません。



キッズスクール会員様専用アプリのご案内【対象:スイミング・体育・ダンス・運動能力開発】

「セントラルスポーツKIDS」はスクールを快適にご利用いただくためのサービスです。保護者様へ大切な情報をお届けいたしますので必ずご登録をお願いいたします。

News お知らせ

クラブからのお知らせや緊急連絡、イベント情報などをアプリに通知大切な情報も見逃しません。

Entrance/exit 入退館

入退館の時間を最大2ヶ月分記録します。お子様の入退館をチェックできるので安心です!

History 進級履歴

進級チェックの結果をアプリから確認することができます。お子様の級と次の級を、合格済みの級と次の級を、一目で確認することができます。

Movie 模範動画

全25級の模範動画を公開! お子さまと一緒に級ごとのお手本動画を確認することができます。予習復習が可能です。

Transfer 欠席振替

練習日の欠席・振替登録が可能です。月間の練習日を一目で確認することができます。※「欠席振替」機能は一部のクラブではご利用いただけません。

iPhoneをご利用の方

Androidをご利用の方

アプリのご登録方法

アプリをダウンロードします。

※対応するOSが決まっているため、一部の機種はご利用対象外となります。

ご利用にあたりメールアドレスの登録が必要です。

※1つの会員番号につきアドレス登録は1つまでとなるため、代表の保護者様のアドレスにてご登録ください。

※完全にご入会される場合は、一人ずつアドレスの登録が必要です。同じアドレスでもご登録可能です。

アプリは無料でご利用いただけますが、ダウンロードやご利用時にかかるデータ通信料はお客さま負担となります。

兄弟でご入会の場合
「ユーザー追加」からユーザーを追加できるので、同一端末で兄弟管理が可能です。

複数の保護者でアプリをご利用する場合
お母様、お父様などご家族の複数の端末でアプリをご利用いただけます。代表者に認証メールが届きますので、URLを認証していただくことでアプリが起動します。

アプリご利用の注意

便利な機能

