キッズ体育・ダンス スクールのご案内

■スクール会員　入会諸費用

コース名	月会費				会員カード発行手数料	登録手数料
	週1回 平日	週1回 土・日	週2回 平日	週2回 土日含む		
幼　児 (体育:3歳～未就学児) (ダンス:4歳～未就学児)	¥10,000 (税込¥11,000)	¥11,000 (税込¥12,100)	¥15,000 (税込¥16,500)	¥16,500 (税込¥18,150)	¥1,000 (税込¥1,100)	¥1,000 (税込¥1,100)
児　童 (小学生・中学生)	¥10,000 (税込¥11,000)	¥11,000 (税込¥12,100)	¥15,000 (税込¥16,500)	¥16,500 (税込¥18,150)		
ミックス 幼児・児童(週2回) スイミング・体育・ダンス スクールの日程から2枠選択	―――	―――	¥15,000 (税込¥16,500)	¥16,500 (税込¥18,150)		

●当クラブでは、口座振替による月会費の納入方法を採用しております。翌月分の月会費を前月28日に口座より引き落としさせていただきます。

■指定用品

体育	体育スクール Tシャツ (100～150cm・S・M・L)	体育スクール 短パン (100～150cm・S・M・L)	指定バッグ
幼児／児童	¥2,400 (税込¥2,640)	¥3,600 (税込¥3,960)	¥3,000 (税込¥3,300)

ダンス	ダンスウェア Tシャツ (120～150cm・SS～L)	ダンスウェア パンツ (140・150cm・XS～L)	指定バッグ
幼児／児童	¥2,300 (税込¥2,530)	¥3,500 (税込¥3,850)	¥3,000 (税込¥3,300)

●当クラブのスクールでは指定のユニフォーム(Tシャツ・短パン・パンツ等)及び、バッグの携帯をお願いしております。予めご了承の上、お買い求めください。
●各コースとも3ヶ月に1度進級チェックを行いますのでキッズアプリのご登録をお願い致します。
●指定ユニフォーム(Tシャツ・短パン・パンツ等)にはお名前をご記入ください。

■練習日について

●各コースの練習は決められた曜日、時間に行われますのでスケジュールカレンダーをご覧の上、練習にお越しください。
●当クラブの練習回数は、年間45回(週1回)の設定となります。
1ヶ月3回練習の月もございます。予めご了承ください。
●セントラル公式アプリのご登録が必ず必要となります。

■退会・休会・コース変更について

●お手続きに関しましてはお電話、口頭ではお受け致しかねます。書面でのお手続きとなりますので、会員カードと印鑑をお持ちの上ご来館ください。
●退会【当月の10日締め】休会・コース変更【前月の10日締め】
在籍曜日・時間変更【前月の月末締め】
●詳しくは、別紙「会費お支払い・各種お手続きのご案内」をご覧ください。

■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、又は病気・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。各クラス定員がございますので、ご希望に添えない場合がございます。
●週1回コースは月に2回／週2回コースは月に4回まで振替可能です。
【欠席登録】練習開始15分前まで。
【振替登録】当日12:00まで・午前スクールは当日7:00まで。
●練習の欠席および振替予約のお申込みは、WEB(インターネット)にてご登録いただきます。登録方法は別紙をご確認ください。
●振替有効期間は、欠席をした当月または翌月末までとなります。
●ミックスコースの場合はスイミング分はスイミングスクールで、体育分は体育スクールで、ダンス分はダンススクールのみ振替が行えます。
●進級チェック週に振替した場合、練習時間が少なくなることをご了承ください。

■お申し込みについて

…以下のものをご用意ください

月会費2ヶ月分

指定金融機関のキャッシュカード・届出印
指定金融機関の口座をお持ちでない方はお手数ですがご用意願います。
みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・埼玉りそな・横浜銀行の各本支店、およびゆうちょ銀行

会員カード発行手数料
【初回のみ¥1,000(税込¥1,100)】

登録手数料
【初回のみ¥1,000(税込¥1,100)】

指定ユニフォーム・バッグ代

※税込の表示金額には10%の消費税が含まれております。

入会手続きに関するキャッシュレス運用のお知らせ

当社では、入会手続きに関する現金取り扱いを行っておりません。入会お手続きにお越しの際は、以下の「入会手続きでご利用いただけるお支払い方法」をご確認ください。なお、その他のお支払いについては引き続き承ります。今後ともより良いサービスをご提供できるよう努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

入会手続きでご利用いただけるお支払い方法

●**クレジットカード**：VISA、Mastercard、JCB、AMERICAN EXPRESS、Diners Club
●**電子マネー**：交通系IC(Suica・PASMO・Kitaca・TOICA・manaca・ICOCA・SUGOCA・nimoca・はやかけん)、WAON、nanaco、iD、楽天Edy、QUICPay
●**QRコード決済**：PayPay、メルペイ、au PAY、ゆうちょPay、d払い、楽天Pay、Alipay、WeChat

CENTRAL SPORTS セントラルフィットネスクラブ 天王洲店
〒140-0002 東京都品川区東品川2-2-8スフィアタワー天王洲24階～26階 TEL.03-5462-2355

キッズ体育・ダンス スクール週間予定表

2025年11月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:30						8:30～9:30 体育 幼児 （3歳～未就学児）	8:30～9:30 体育 幼児 （3歳～未就学児）
9:30						9:30～10:30 体育 児童 （小学生）	9:30～10:30 体育 児童 （小学生）
10:30							10:30～11:30 体育 児童 （小学生）
15:00				14:45～15:45 体育 幼児 （3歳～未就学児）			
16:00	15:45～16:45 体育 幼児 （3歳～未就学児）	15:45～16:45 体育 幼児 （3歳～未就学児）	16:00～17:00 ダンス 幼児 （4歳～未就学児）	15:45～16:45 体育 幼児 （3歳～未就学児）	16:00～17:00 ダンス 幼児 （4歳～未就学児）		
17:00	16:45～17:45 体育 児童 （小学生）	16:45～17:45 体育 児童 （小学生）	17:00～18:00 ダンス 児童 （小学生）	16:45～17:45 体育 児童 （小学生）	17:00～18:00 ダンス 児童 （小学生）		
18:00	17:45～18:45 体育 児童 （小学生）	17:45～18:45 体育 児童 （小学生）		17:45～18:45 体育 児童 （小学生）			
19:00							





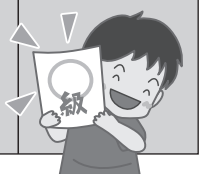












☆進級チェックについて☆ 【体育・ダンス】

■3ヶ月に1回進級チェック（タイチャレ/ダンチャレ）を行います。（3月・6月・9月・12月）
■お休みした場合は次回練習日にテストを行いますが、なるべくお休みのないようお願いいたします。

■タイチャレ チェック項目

マット運動

変形姿勢からの調整力を高める、身体活動の基本となる運動です。柔軟性も同時に養います。（調整力・柔軟性の養成）

Lv	項 目	Lv	項 目
25	グーパージャンプ	12	開脚後転
24	壁倒立・腹（10秒）	11	壁倒立・背
23	V字バランス	10	側転
22	ケンケン跳び（5回連続）	9	倒立ブリッジ
21	スキップ	8	倒立前転
20	うさぎジャンプ（5回）	7	側転2回連続
19	坂おり前転	6	助走～ホップ～側転
18	前転	5	ロンダート
17	ブリッジ	4	ロンダート～ジャンプ
16	首支持倒立	3	転回跳び（セーフティマット使用）
15	坂おり後転	2	転回跳び
14	後転	1	後転跳び
13	開脚前転		

とび箱

障害物を飛び越すという運動から、障害を突破するための神経機能を伸ばすことができます。（瞬発力の養成）

Lv	項 目	Lv	項 目
25	グージャンプ（3回連続）	12	台上前転（縦4段～）
24	両足踏み切りジャンプ降り（横1段～）	11	台上前転（縦6段～）
23	馬乗り（縦2段～）	10	開脚跳び（横8段）
22	支持開脚乗り（横1段～）	9	閉脚跳び（横8段）
21	その場横跳び越し（横1段～）	8	開脚跳び（縦8段）
20	両足踏み切りジャンプ乗り・降り（横1段～）	7	台上前転（縦8段）
19	横跳び越し（横1段～）	6	その場踏み切り倒立倒れ込み
18	開脚跳び乗り（横4段～）	5	倒立倒れ込み（4段セーフティマット使用）
17	開脚跳び（横4段～）	4	前転跳び（横4段～）
16	両足踏み切り乗り（横4段～）	3	前転跳び（横6段～）
15	開脚跳び（横6段～）	2	前転跳び（縦6段～）
14	閉脚跳び（横6段～）	1	側転跳び（4段～）
13	開脚跳び（縦6段～）		

鉄 棒

高所の感覚を身につけると共に、上半身の筋力アップを目的とします。技術向上を楽しめる種目の1つです。（平衡性の養成）

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

キッズ体育スクール（幼児・児童）は幼児期から児童期の子供たちを対象に、発育・発達の程度に応じた様々な運動を経験させることによって、楽しみながら基礎体力や、運動感覚を養うこと、総合的な運動をすることによりバランスよく運動能力を向上させることを目的としたスクールです。

◆幼児コース

コーディネーショントレーニングを通じて運動の初歩的な動きを身につけ、体育遊びへと指導し基礎運動能力を養います。日常生活に必要な身体活動の基本となる運動を含めて練習します。また、練習を通して協調性や忍耐力を養い、指導中は「しつけ」にも力を入れていきます。

◆児童コース

各種目の運動を適切に指導することにより、運動の方法や基礎技術を習得させ強靭な身体の育成及び体力の向上を図ります。学校体育に必要な運動を含めて練習します。また、練習を通して協調性や忍耐力を養い、指導中は「しつけ」にも力を入れていきます。

■ダンチャレ チェック項目

★ダンスの基礎からスタートし、最終的には1曲通して踊れるようになることを目指します。

	級	項 目	級	項 目	級	項 目
STEP 1	25	リズムに合わせて身体を動かす	24	リズムに合わせて歩く	23	ヒールタッチ
	22	ランジ	21	ジャンプ	20	ステップタッチ
	19	友達とリズムを合わせる	18	グレープバイン		

	級	項 目	級	項 目	級	項 目
STEP 2	17	ボックスステップ	16	パドブレ	15	キック（伸）
	14	ツーステップ	13	シャッセ	12	脚を掛けて回る
	11	ダウンのリズム	10	ダンス1		

	級	項 目	級	項 目	級	項 目
STEP 3	9	ポニーステップ	8	キック（曲）	7	アップのリズム
	6	ポップコーン	5	ランニングマン	4	クラブステップ
	3	ピルエット	2	ダンス2	1	ダンス1～2

ダンスを通じて子どもたちの健全な心身の成長に貢献することをモットーとしています。鍛錬された身体と強い精神力をもつことは、子どもたちの将来にとって、とても有意義なことです。
「ダンチャレ」は、子どもたちが目標をもって楽しめるよう、ダンスの技術をわかりやすく解説しています。各級のカードのウラには、現在のレベルが記載されるようになっており、これによって次の目標が明確になります。

