

ベビー（6ヵ月～3歳未満）クラス

生後6ヶ月から3才未満の赤ちゃんを対象に、保護者の方と一緒に練習するクラスです。水難事故防止、赤ちゃんとのスキンシップをはかります。

幼児（3歳）～小学2年生 クラス

スイミングは成長期のお子様最適、バランスの良い全身運動です。まずは泳ぐことの楽しさが実感できる指導を心掛けます。

児童①（小学生）クラス

泳力のレベルに合わせてきめ細かく指導します。目標をクリアする達成感やがんばる心を育てます。

児童②（小/中学生）クラス

泳力のレベルにオレンジ帽子以上のクラスできめ細かく指導します。目標をクリアする達成感やがんばる心を育てます。

選手・育成 クラス

クラブ最高レベルのコースで、指導者・プール利用など全ての面でクラブの最善を尽くし、ご本人の目標が達成できるように練習および精神面において厳しく指導させて頂くコースです。

スイミングチャレンジシステム

セントラルスポーツ独自の指導法、「スイミングチャレンジシステム」。段階別指導でステップアップできます。最終ステップを目指しましょう！

| | | | | | | | |
|----------|--------------|--|----------|--|----------|---|---|
| 赤 | step1 | 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 20級 ポビング 19級 けのび | 緑 | 9級 平泳ぎのキックができる 8級 平泳ぎ板キック25m 7級 平泳ぎ25m | 紺 | | |
| | 黄 | step2 | | 18級 板キック8m 17級 板なしキック8m 16級 息なしクロール10m | | 6級 バタフライ板キック25m 5級 バタフライ15m 4級 バタフライ25m | |
| | | 白 | | step3 | | 15級 背泳ぎけのび 14級 背泳ぎキック10m 13級 背泳ぎ10m | 3級 1種目選択50m 2級 個人メドレー100m 1級 個人メドレー200m |
| | | | | 橙 | | step4 | 12級 クロール15m 11級 背泳ぎ25m 10級 クロール25m |

スイミングスクール時間割

| 時間 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----------------------------|------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 11:00~11:40 | | ベビー | | | ベビー |
| 11:00~12:00 | 成人 | | | 成人 | |
| 泳力レベル | 初級 | | | 初級 | |
| 14:00~15:00 | | 成人 | | | 成人 |
| 泳力レベル | | 中級・上級 | | | 中級・上級 |
| 15:30~16:30 | 幼児～ 小学2年 | 幼児～ 小学2年 | 幼児～ 小学2年 | 幼児～ 小学2年 | 幼児～ 小学2年 |
| 泳力レベル | 赤～オレンジ | | | | |
| バスルート | ①・② | ③ | ⑤・⑥ | ①・② | ③ |
| 16:30~17:30 | 児童① (小学生) | 児童① (小学生) | 児童① (小学生) | 児童① (小学生) | 児童① (小学生) |
| 泳力レベル | 赤～紺 / (水・黒のみ小学1年～4年生 対象) | | | | |
| バスルート | ①・② | ③ | ⑤・⑥ | ①・② | ③ |
| 17:30~18:30 | 児童② (小/中学生) | 児童② (小/中学生) | 児童② (小/中学生) | 児童② (小/中学生) | 児童② (小/中学生) |
| 泳力レベル | 緑～黒 / (水・黒のみ小学5年～6年生・中学生 対象) | | | | |
| バスルート | ①・② | ③ | ⑤・⑥ | ①・② | ③ |
| 17:30~19:30 19:00~21:00 | 育成 選手 | 育成 選手 | | 育成 選手 | 育成 選手 |
| バスルート | 行き①・② | 行き③ | | 行き①・② | 行き③ |

| 時間 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------------|----------------|----------------|
| 10:00~11:00 | 幼児～ 小学2年 | 幼児～ 小学2年 |
| 泳力レベル | 赤～白 | 赤・黄・白 |
| 11:00~12:00 | 児童① (小学生) | 幼児～ 小学2年 |
| 泳力レベル | 赤～黒 | 赤～オレンジ |
| 12:00~13:00 | | 児童② (小/中学生) |
| 泳力レベル | | オレンジ～黒 |
| 13:30~14:30 | 幼児～ 小学2年 | |
| 泳力レベル | 赤～オレンジ | |
| 14:30~15:30 | 児童① (小学生) | |
| 泳力レベル | 赤～紺 | |
| 15:30~16:30 | 児童② (小/中学生) | |
| 泳力レベル | オレンジ～黒 | |
| 17:30~18:30 | 成人 | |
| 泳力レベル | 初級・中級・上級 | |

☆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、最終週に行います。
- 進級チェック時は、ビニールの袋をお持ちください。（合格した級バッジやガンバキャンディーを入れます。）
※ベビーコース・成人コースは進級チェック制度はございません。
- 進級チェックは可能な限り登録クラス実施して頂き、進級結果は後日キッズアプリでのご確認をお願い致します。
進級チェック当日、諸事情によりお休みされる場合は、登録クラスの翌練習日にて進級チェックを実施致します。

☆バスルートについて☆

- ①旭川・外旭川・保戸野 ③広面・桜・横森 ⑤横森・東小・手形
- ②東小・桜・横森 ④***** ⑥桜・桜ヶ丘・南ヶ丘

- 乗車希望の方はレセプションにてお申し込み願います。

幼児体育（年中・年長）クラス

幼児ダンス（年中・年長）クラス

児童体育（小学生）クラス

児童ダンス（小学生）クラス

キッズ体育スクールは、幼児期から児童期の子ども達を対象となります。
 発育・発達に応じて、各種目25段階の進級項目を使い無理なく
 上達できるプログラムとなっております。

音楽にあわせ、元気いっぱい身体を動かすことによって
 『リズム感』、『柔軟性』、『体力』を身につけます。

体育チャレンジシステム
タイチャレ
 最終ステップを目指して頑張ろう！

マット
 1 連続歩行
 2 連続歩行(両手肩幅)
 3 ロンダートジャンプ
 4 ロンダート
 5 連続ホップ前進
 6 連続前進
 7 連続前進
 8 連続前進
 9 連続スリッパ

跳び箱
 1 連続歩行(両手肩幅)
 2 連続歩行(両手肩幅)
 3 連続歩行(両手肩幅)
 4 連続歩行(両手肩幅)
 5 連続歩行(両手肩幅)
 6 連続歩行(両手肩幅)
 7 連続歩行(両手肩幅)
 8 連続歩行(両手肩幅)
 9 連続歩行(両手肩幅)

鉄棒
 1 連続歩行(両手肩幅)
 2 連続歩行(両手肩幅)
 3 連続歩行(両手肩幅)
 4 連続歩行(両手肩幅)
 5 連続歩行(両手肩幅)
 6 連続歩行(両手肩幅)
 7 連続歩行(両手肩幅)
 8 連続歩行(両手肩幅)
 9 連続歩行(両手肩幅)

ダンスチャレンジ
 Dance Challenge

STEP.1
 リズムに合わせてお友達と一緒に体を動かしてみよう。

STEP.2
 リズムに合わせて基本的なステップを学んで体を動かしてみよう。

STEP.3
 リズムの特徴をより変化のある動きを組み合わせて楽しく元気に体を動かしてみよう。

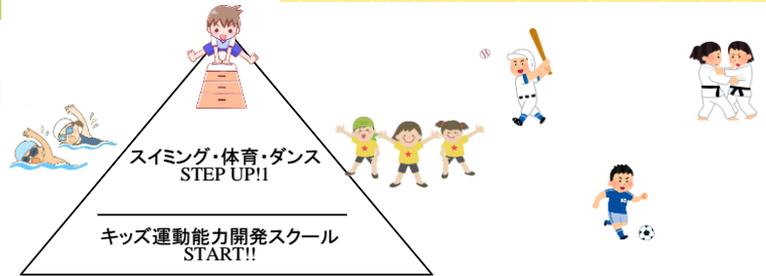
25級 ... リズムに合わせて体を動かす
 24級 ... リズムに合わせて歩く
 23級 ... ヒールタッチ
 22級 ... ランジ
 21級 ... ジャンプ
 20級 ... ステップタッチ
 19級 ... 友達とリズムを合わせる
 18級 ... グレープライン

17級 ... ボックスステップ
 16級 ... バドフ列
 15級 ... キック(前)
 14級 ... ツーステップ
 13級 ... シャッセ
 12級 ... 足を曲げて回る
 11級 ... ダウンのリズム
 10級 ... ダンス1

9級 ... ボーンステップ
 8級 ... キック(前)
 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
 1級 ... ダンス1-2

運動能力開発（3歳～小学3年生）クラス

運動に対する苦手意識をなくし、運動に積極的に
 取り組む子供を育てていきます。
 あらゆる運動種目の技術を習得しやすい
 身体づくりを行います。



体育・ダンス・カルチャースクール時間割

| 時間 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 時間 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------------|------|-------|-------|------|------|-------------|--------|--------|
| | | | | | | 9:30~10:30 | | 幼児体育 |
| | | | | | | 10:00~11:00 | 児童ダンス | |
| | | | | | | 11:00~12:00 | | 運動能力開発 |
| 14:00~15:00 | | | | | 成人空手 | 13:00~14:00 | 運動能力開発 | |
| 15:30~16:30 | 幼児体育 | 幼児体育 | 幼児ダンス | 幼児体育 | 幼児体育 | 14:30~15:30 | 児童体育 | |
| バスルート | ①・② | ③ | ⑤・⑥ | ①・② | ③ | バスルート | ⑧ | |
| 16:30~17:30 | 児童体育 | 児童体育 | 児童ダンス | 児童体育 | 児童体育 | 15:30~16:30 | 幼児ダンス | |
| バスルート | ①・② | ③ | ⑤・⑥ | ①・② | ③ | バスルート | ⑧ | |
| 17:30~18:30 | 児童体育 | キッズ空手 | | 児童体育 | 児童体育 | 16:30~17:30 | 児童ダンス | |
| バスルート | ①・② | ③ | ⑤・⑥ | ①・② | ③ | バスルート | ⑧ | |

☆進級チェックについて☆

- 体育・ダンス進級チェックは3ヶ月に1回(6・9・12・3月)。体育は1ヶ月かけてチェックとなり、ダンスは最終週に行います。
- 運動能力開発は3ヶ月に1回(6・9・12・3月)に測定会を行います。
- 進級チェックは可能な限り登録クラス実施して頂き、進級結果は後日キッズアプリでのご確認をお願い致します。
- ※運動能力開発はチェックシートでの配布となりアプリでは表示されませんのでご了承ください。

☆バスルートについて☆

- ①旭川・外旭川・保戸野 ③広面・桜・横森 ⑤横森・東小・手形
- ②東小・桜・横森 ④***** ⑥桜・桜が丘・南が丘
- 乗車希望の方はレセプションにてお申し込み願います。

