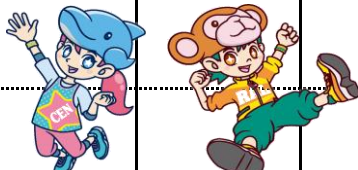
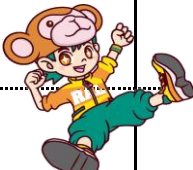


セントラルフィットネスクラブ青砥

キッズ水泳・体育・ダンス・ベブースイミング スクール週間予定表

2025年10月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		時間	
9:00			明るく 仲良く 元気よく 磨けよ心 鍛えよ身体 今日もみんなで頑張ろう						水泳 幼児 赤～白	体育 児童 初級	水泳 幼児 赤～白	ダンス 初級	9:00
10:00									水泳 児童 赤～緑		水泳 児童 赤～橙	ダンス 上級	10:00
11:00													
12:00	ベビー 11:40 ～ 12:20							ベビー 11:20 ～ 12:00		水泳 児童 緑～黒		12:00	
14:30												14:30	
15:30												15:00	
16:30	水泳 幼児 赤～白	体育 幼児	水泳 幼児 赤～白	体育 幼児	水泳 幼児 赤～白		体育 幼児	水泳 幼児 赤～白	体育 児童 初級	水泳 児童 赤～橙	体育 児童 初級	16:00	
17:30	水泳 児童 赤～橙	体育 児童 初級	水泳 児童 赤～橙	体育 児童 初級	水泳 児童 赤～橙	体育 児童 初級	ダンス 初級	体育 児童 初級	水泳 児童 赤～橙	体育 児童 初級	水泳 児童 緑～黒	17:00	
18:30	水泳 児童 緑～黒	体育 児童 中上級	水泳 児童 緑～黒	体育 児童 中上級	水泳 児童 緑～黒		ダンス 上級	体育 児童 中級	水泳 児童 緑～黒	体育 児童 中上級	体育 児童 中上級	18:00	
19:30												19:00	

☆進級チェックについて

- 水泳の進級チェックは奇数月の最終練習週に行います。
週2回コースでは、毎月最終練習週日に行います。
- 体育の進級チェックは3・6・9・12月で1週間に1種目ずつ行い、4週目は補強種目を行います。
- ダンスの進級チェックは3・6・9・12月の最終練習週に行います。

☆キッズ体育・ダンス 中級・上級クラスについて

- より難しい種目に取り組むクラスです。
進級には、基準級を合格する必要があります
- キッズ体育中級 タイチャレ マット8級、跳び箱11級 合格者
- キッズ体育上級 タイチャレ マット3級、跳び箱4級 合格者
- キッズダンス ダンチャレ 10級合格者

スクール内容のご案内

ベブースイミング

生後6ヶ月から3歳未満の赤ちゃんを対象に、お父さん・お母さんと一緒に練習するクラスです。水を通して赤ちゃんとのスキンシップをはかります。

キッズ水泳 幼児/小・中学生コース

成長期における身体の発達を水泳で促します。身体のバランスのよい成長が期待できます。全部で30段階のレベル指導を行います。



キッズ体育 幼児/小・中学生コース

マット・跳び箱・鉄棒の3種目のうち2種目をローテーションしながら練習していきます。幼児・小学生コース全て共通の25段階の進級項目があります。学校体育の体操系種目に沿った練習から、発展技まで幅広く指導致します。



キッズダンス 幼児・小学生コース

音楽とふれあい、元気いっぱいダンスを踊ることで「リズム感」「運動神経」「体力」を身に付けます。また挨拶や礼儀といったルールやマナー、協調性などを養うことができる独自のプログラムで、お子様の成

