

スイミングスクール週間予定表

2023年8月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30		10:30 ベビー		10:30 ベビー			
11:00		6カ月～3歳未満		6カ月～3歳未満			
11:30		11:10		11:10			
12:00							
12:30							
13:00							
13:30						11:30	児童 (赤～橙)
14:00						12:00 幼児 (赤)	ベビー 6カ月～3歳未満 12:10
14:30							児童 (赤～橙)
15:00							児童 (赤～橙)
15:30	15:30						13:00
16:00	幼児 (赤～白)	幼児 (赤～白)	幼児 (赤～白)	幼児 (赤～白)	幼児 (赤～白)		児童 (赤～橙)
16:30	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)		児童 (赤～橙)
17:00	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	14:30	児童 (赤～橙)
17:30	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	15:30	児童 (赤～橙)
18:00	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	16:00	幼児/児童 (赤～白)
18:30	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	児童 (赤～橙)	16:30	児童 (赤～白)
19:00					18:30	16:30	児童 (赤～白)

☆進級チェックについて☆

- 進級チェックは奇数月(週2回コースは毎月)の最終練習日に行います。
- ベビーコースは進級チェック制度はございません。
- 進級チェックは登録クラスでの実施となります。
- チェック日に受けられない場合は、翌月第1週目の登録曜日での練習の中で見させていただきます。



■ジュニアスイミングスクール内容のご案内

★セントラルジュニアスイミングスクール(幼児・児童)では、クラス別に帽子の色を分けて練習を実施しております。

ベビーコース

生後6か月から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。

幼児・児童コース

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。

帽子の色	級	項目
赤	25	ジャンプ
	24	顔つけ
	23	もぐる
	22	浮く
	21	イルカ飛び
	20	ポビング
	19	けのび
黄	18	板キック6m
	17	板なしキック6m
	16	息なしクロール8m
白	15	背泳ぎけのび
	14	背泳ぎキック10m
	13	背泳ぎ10m
橙	12	クロール15m
	11	背泳ぎ25m

帽子の色	級	項目
橙	10	クロール25m
緑	9	平泳ぎキックができる
	8	平泳ぎ板キック25m
	7	平泳ぎ25m
紺	6	バタフライ板キック25m
	5	バタフライ15m
	4	バタフライ25m
水	3	1種目選択50mの完泳
	2	個人メドレー100m基準タイム
	1	個人メドレー200m基準タイム
黒	特1	1種目選択50m基準タイム
	特2	1種目選択50m基準タイム
	特3	1種目選択50m基準タイム
	特4	1種目選択50m基準タイム
	特5	1種目選択50m基準タイム

スイミングスクールのご案内

■スクール会員 入会諸費用

コース名		月会費		会員カード代	登録手数料
		週1回	週2回		
ベビー[6ヶ月～3歳未満]	平日	¥8,200 (税込 ¥9,020)	—	¥1,000 (税込 ¥1,100)	¥1,000 (税込 ¥1,100)
	土日	¥8,700 (税込 ¥9,570)			
幼児[3歳以上] 児童[小学生・中学生]	平日	¥8,200 (税込 ¥9,020)	¥12,350 (税込 ¥13,585)		
	土日	¥8,700 (税込 ¥9,570)	¥12,600 (税込 ¥13,860)		
ミックス 幼児・児童 (週2回)	平日のみ	/	¥12,350 (税込 ¥13,585)		
	土日含		¥12,600 (税込 ¥13,860)		

●会員カード代は入会時のみお支払いいただきます。ただし、再発行の際は330円(税込)いただきます。

●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(ベビー・幼児・児童・ミックス)

	水着		スイムキャップ	指定バッグ	スイムフィックス※
	100～140cm	SS/S/M/L/LL	M/L		
ベビー	SS/S/M/L/LL ¥3,400 (税込 ¥3,740)		/	/	¥2,800 (税込 ¥3,080)
男の子	¥2,400 (税込 ¥2,640)	¥2,500 (税込 ¥2,750)	¥1,000 (税込 ¥1,100)	¥3,000 (税込 ¥3,300)	/
女の子	¥4,000 (税込 ¥4,400)	¥4,600 (税込 ¥5,060)	[水色・黒帽子は¥1700] (税込 ¥1,870)		/

●当クラブのスクールでは指定のユニフォーム(水着・キャップ)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。

●ベブイスイミングにご入会で1才以上のお子様は、スイムフィックス(肩につける浮き輪)をご購入ください。

●幼児・児童コースにつきましては、2ヶ月に1回(週2回コースは毎月)、最終練習日に進級チェックを行います。

●スイムキャップは、初回の練習終了後クラス(帽子の色)が確定した後、購入していただきます。

その後進級チェックでクラスが変わる都度、色を変えて購入していただきます。

●初回はスイムキャップをご用意致しますので、ご持参の必要はございません。

■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回の練習月もございます。予めご了承ください。

■振替制度について

●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・怪我等で練習に参加できない場合には振替練習が可能となります。

●振替は対象クラス内で可能です。

●振替練習は当月内及び翌月末までとなります。

●週1回コースは2回/週2回コースは4回まで振替可能です。

●ミックスコースの場合、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のみで振替が行えます。

●振替練習に参加の際は、「振替練習制度について」を参照ください。

■お申し込みについて

以下のものをご用意ください。

※入会諸費用のお支払いはクレジットカードも可能です。

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 <small>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。 都市銀行(みずほ・三菱東京UFJ・三井住友・りそな)・横浜銀行・ゆうちょ銀行の各本支店</small>
登録手数料 【¥1,000(税込 ¥1,100)】	カード代【¥1,000(税込 ¥1,100)】 指定ユニフォーム・バッグ代

セントラルフィットネスクラブ **センター南店**

〒224-0032 神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央55-1パインクリエイトビル5階

キッズ体育スクール週間予定表

2022年4月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						8:00	
10:30						8:30	児童 (小学生)
11:00						9:00	児童 (小学生)
11:30						9:30	幼児 (3歳～未就学児)
12:00						10:00	幼児 (3歳～未就学児)
12:30						10:30	
13:00						11:00	
13:30						14:00	
14:00						14:30	
14:30						15:00	
15:00						15:30	
15:30	15:30					15:30	15:30
16:00	幼児 (3歳～未就学児)	幼児 (3歳～未就学児)	幼児 (3歳～未就学児)	幼児 (3歳～未就学児)	幼児 (3歳～未就学児)	16:00	幼児 (3歳～未就学児)
16:30						16:30	
17:00	児童 (小学生)	児童 (小学生)	児童 (小学生)	児童 (小学生)	児童 (小学生)	17:00	児童 (小学生)
17:30						17:30	
18:00	児童 (上級)	児童 (小学生)	児童 (上級)	児童 (小学生)	児童 (小学生)	18:00	
18:30						18:30	17:30
19:00					18:30	19:00	

☆進級チェックについて☆

- 進級チェック月(3・6・9・12月)は、タイチャレをご持参の上、練習に参加してください。
- 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。

■キッズ体育スクール内容のご案内

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・発達に応じて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靱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。

	種目	内容
進級 チ ェ ッ ク 種 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)
	跳び箱	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)
	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)

キッズ体育スクールのご案内

■スクール会員 入会諸費用

コース名		月会費		会員カード代	登録手数料
		週1回	週2回		
幼児[3歳以上] 児童[小学生・中学生]	平日	¥8,200 (税込 ¥9,020)	¥12,350 (税込 ¥13,585)	¥1,000 (税込 ¥1,100)	¥1,000 (税込 ¥1,100)
	土日	¥8,700 (税込 ¥9,570)	¥12,600 (税込 ¥13,860)		
ミックス 幼児・児童 (週2回)	平日のみ	/	¥12,350 (税込 ¥13,585)		
	土日含		¥12,600 (税込 ¥13,860)		

■指定用品

	Tシャツ	短パン	指定バッグ
	100~150cm・S/M/L	100~150cm・S/M/L	
幼児・児童	¥2,400 (税込 ¥2,640)	¥3,600 (税込 ¥3,960)	¥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) 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回進級チェックを行います。

■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回の練習月もございます。予めご了承ください。

■振替制度について

- 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・怪我等で練習に参加できない場合には振替練習が可能となります。
- 振替は対象クラス内で可能です。
- 振替練習は当月内及び翌月末までとなります。
- 週1回コースは2回/週 2回コースは4回まで振替可能です。
- ミックスコースの場合、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のみで振替が行えます。
- 振替練習に参加の際は、「振替練習制度について」を参照ください。

■お申し込みについて

以下のものをご用意ください。
※入会諸費用のお支払いはクレジットカードも可能です。

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 <small>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。 都市銀行(みずほ・三菱東京UFJ・三井住友・りそな)・横浜銀行・ゆうちょ銀行の各本支店</small>
登録手数料 【¥1,000(税込 ¥1,100)】	カード代【¥1,000(税込 ¥1,100)】 指定ユニフォーム・バッグ代

セントラルフィットネスクラブ センター南店

〒224-0032 神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央55-1パインクリエイトビル5階

キッズダンススクール週間予定表

2021年1月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
15:00					
15:30	15:30		15:30		
16:00	幼児 (4歳～未就学児)		幼児 (4歳～未就学児)		
16:30					
17:00	児童 (小学生～)		児童 (小学生～)		
17:30		17:30		17:30	
18:00					

- ☆進級チェックについて☆
- 進級チェックは3ヶ月に1回実施。3・6・9・12月(3の倍数月)の最終練習日に行います。
 - 進級チェック時は、ダンチャレをご持参の上、練習に参加してください。
 - 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。



■キッズダンススクール内容のご案内

セントラルスポーツのダンススクールは、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、「ダンスチャレンジ」の略で、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。また、保護者の方にもお子様の成長の様子がわかり、親子のコミュニケーションを深めるきっかけを提供します。さらに、保護者とコーチとのコミュニケーションとしての役割も担います。

■ダンチャレ チェック項目

STEP 1		STEP 2		STEP 3	
級	項目	級	項目	級	項目
25	リズムに合わせて体を動かす	17	ボックスステップ	9	ポニーステップ
24	リズムに合わせて歩く	16	パドブレ	8	キック(曲)
23	ヒールタッチ	15	キック(伸)	7	アップのリズム
22	ランジ	14	ツーステップ	6	ポップコーン
21	ジャンプ	13	シャッセ	5	ランニングマン
20	ステップタッチ	12	足を掛けて回る	4	クラブステップ
19	友達とリズムを合わせる	11	ダウンのリズム	3	ビルエット
18	グレーブバイン	10	ダンス1	2	ダンス2
				1	ダンス1～2

キッズダンス 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		会員カード代	登録手数料
	週1回	週2回		
幼児[4歳以上] 児童[小学生・中学生]	¥8,200 (税込 ¥9,020)	¥12,350 (税込 ¥13,585)	¥1,000 (税込 ¥1,100)	¥1,000 (税込 ¥1,100)
ミックス 幼児・児童 (週2回)	平日のみ	¥12,350 (税込 ¥13,585)		
	土日含	¥12,600 (税込 ¥13,860)		

- 会員カード代は入会時のみお支払いいただきます。ただし、再発行の際は330円(税込)いただきます。
- 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

	Tシャツ	短パン	指定バッグ
	120~150cm・SS/S/M/L	110/130/150cm・XS/S/M/L	
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) 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回進級チェックを行います。
- シューズを履いての練習となります。スニーカー・ジャズシューズ等踊りやすいものを各自ご用意ください。

■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回の練習月もございます。予めご了承ください。

■振替制度について

- 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・怪我等で練習に参加できない場合には振替練習が可能となります。
- 振替は対象クラス内で可能です。
- 振替練習は当月内及び翌月末までとなります。
- 週1回コースは2回/週 2回コースは4回まで振替可能です。
- ミックスコースの場合は、各スクール2回分(合計4回分)までのお振替が可能です。振替登録画面の各スクールをご選択の上、操作をお願いします。
- 振替練習に参加の際は、「振替練習制度について」を参照ください。

■お申し込みについて

以下のものをご用意ください。
※入会諸費用のお支払いはクレジットカードも可能です。

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 <small>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。 都市銀行(みずほ・三菱東京UFJ・三井住友・りそな)・横浜銀行・ゆうちょ銀行の各本支店</small>
登録手数料 【¥1,000(税込 ¥1,100)】	カード代【¥1,000(税込 ¥1,100)】 指定ユニフォーム・バッグ代

セントラルフィットネスクラブ **センター南店**

〒224-0032 神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央55-1 パインクリエイトビル5階