スイミングスクール週間予定表

（2023年10月～）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
10:00						幼児（3才～未就学児） 赤・黄	
11:00						幼児・児童（3才以上） 赤・黄・白	幼児（3才～未就学児） 赤
11:30		ベビースイミング 6ヵ月～3才未満		ベビースイミング 6ヵ月～3才未満			幼児・児童（5才以上） 赤・黄・白 ※幼児は赤上以上対象
11:40						11:30～12:10 ベビースイミング 6ヵ月～3才未満	
12:00							
12:30					12:30		幼児・児童（5才以上） 赤・黄・白・オレンジ ※幼児は赤上以上対象
13:00						幼児（3才以上） 赤	
13:30					13:30		幼児・児童（5才以上） 緑・紺
14:00						幼児・児童（3才以上） 赤・黄・白	
14:30					14:30		
15:30						幼児・児童（3才以上） 赤・黄	
16:30	幼児（3才～未就学児） 赤・黄	幼児（3才～未就学児） 赤・黄	幼児（3才～未就学児） 赤・黄	幼児（3才～未就学児） 赤・黄	幼児（3才～未就学児） 赤・黄	幼児・児童（3才以上） 赤・黄・白・オレンジ	
17:30	幼児・児童（5才以上） 赤・黄・白・オレンジ ※幼児は赤上以上対象	幼児・児童（5才以上） 赤・黄・白・オレンジ ※幼児は赤上以上対象	幼児・児童（5才以上） 赤・黄・白・オレンジ ※幼児は赤上以上対象	幼児・児童（5才以上） 赤・黄・白・オレンジ ※幼児は赤上以上対象	幼児・児童（5才以上） 赤・黄・白・オレンジ ※幼児は赤上以上対象	幼児・児童（5才以上） オレンジ～黒	
18:30	幼児・児童（5才以上） 白～黒	幼児・児童（5才以上） 白～黒	幼児・児童（5才以上） 白～黒	幼児・児童（5才以上） 白～黒	幼児・児童（5才以上） 白～黒		
19:30	幼児・児童（5才以上） 水・黒			幼児・児童（5才以上） 水・黒			

☆進級チェックについて☆

●進級チェックは週1回コース→奇数月、週2回コース→毎月、最後の練習日に実施します。
●進級チェック時は、専用のビニール袋を担当コーチにお渡し下さい。
●進級チェックは原則として登録クラスでの実施とさせて頂きます。諸事情によりお休みの場合、振替時に進級チェックの受講も可能です。（進級チェック実施週のみ実施可）

■スイミングスクール内容のご案内

☆セントラルJrスイミングスクールでは、クラス別に帽子の色を分けて練習を実施いたしております。
（下記の項目が合格すると左枠の級となります。）

ベビーコース

ベビーのためのスイミングスクール。
保護者様と一緒に歌を歌ったり、おもちゃを使いながら楽しくスキンシップ。
脳の発達が活発な赤ちゃんの心身の発育・発達を促します。

スイミングコース

スイミングの技術を身に付けることで、成長期における心身の発育・発達を促します。また、スイミングスクールでの集団行動の中で、礼儀やルールを身に付け、社会性を養います。

帽子の色		級	項目
赤	下	25	ジャンプ
		24	顔つけ
		23	もぐる
		22	浮く
	上	21	イルカ飛び
		20	ボビング
		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
		10	クロール25m

帽子の色	級	項目
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

（税込）

	週1回				週2回			
	平日クラス		土日クラス		平日のみの週2回		土日を含む週2回	
	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし
幼児（3才～未就学児） 児童（小学生）	¥9,680	¥9,130	¥10,450	¥9,900	¥13,530	¥12,980	¥14,740	¥14,190

	2種目				3種目 ※同一種目週3回は不可	
	平日のみのミックス		土日を含むミックス			
	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし
ミックス（水泳・体育・ダンスのうち2種目以上）	¥13,530	¥12,980	¥14,740	¥14,190	¥20,020	¥19,470

	フリーチョイス	
	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし
ベビー（6ヵ月～3才未満） ※入会手続時、母子手帳をお持ちください	¥11,110	¥10,560

●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日に口座より引落させて頂きます。

■指定用品

（税込）

	水着		アッパークラス水着（水色帽子以上）		スイムキャップ		指定バッグ	スイムフィックス
	～140cm	SS-LL	130-140cm	XS-O	赤-紺	水・黒 シリコンタイプ		
ベビー	¥3,740				¥1,100	¥1,870		¥3,080
男の子	¥2,640	¥2,750	¥5,720	¥6,050			¥3,300	
女の子	¥4,400	¥5,060	¥7,920	¥8,360				

●当クラブのスクールでは、指定ユニホーム及びバッグの携帯をお願いしております。予めご了承のうえ、お買い求めください。
●幼児・児童コースにつきましては、週1回コースは奇数月・週2回コースは毎月、最終練習日に進級チェックを実施します。
●スイムキャップは、初回練習終了後決定致しますので色の確定後ご購入ください。

■練習日について

●各コースの練習は決められた曜日、時間に行い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。
●1ヵ月3回練習の月もございます。予めご了承ください。（年間45回）

■スイチャレ時の振替について

●スイチャレ実施週 もしくは 翌月一週目迄 となります。
※上記期間以外での実施は致しかねますので、ご了承ください。

■スクールバスについて

●スクールバスのご利用は、事前に申し込みが必要です。
ご希望の方は、レセプションにてお申し込みください。
尚、申し込み時に反射ラベルのご購入ください。（1,100円）
※原則として、お申し込み頂いた曜日・時間・ルート以外での乗車頂けません。
ご了承ください。

■スクール ハウスルール 及び 欠席振替方法

●右記QRコードからご確認ください。
東十条 スクール ハウスルール
ロッカー入室について
欠席・振替登録方法について

■お申し込みについて

…以下のものをご用意下さい。

月会費 2ヵ月分
※銀行引き落とし手続きが完了するまでの月会費を前払いでお預かりいたします。

指定金融機関のキャッシュカード
三井住友・みずほ・三菱UFJ・りそな・埼玉りそな・ゆうちょ銀行・千葉銀行・横浜銀行
※キャッシュカードでの登録ができない場合は、届出印が必要です。

登録手数料 ￥1,100
会員カード発行手数料 ￥1,100

指定用品代
【指定ユニフォーム・バッグ代】

セントラル ウェルネスクラブ 東十条店

東京都北区東十条1-24-5

体育スクールのご案内

（税込）

	週1回				週2回			
	平日クラス		土日クラス		平日のみの週2回		土日を含む週2回	
幼児（3才～未就学児） 児童（小学生）	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし
	¥9,680	¥9,130	¥10,450	¥9,900	¥13,530	¥12,980	¥14,740	¥14,190

	2種目				3種目 ※同一種目週3回は不可	
	平日のみのミックス		土日を含むミックス			
ミックス （水泳・体育・ダンスのうち2種目以上）	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし
	¥13,530	¥12,980	¥14,740	¥14,190	¥20,020	¥19,470

●会員カード発行手数料は入会時のみお支払いいただきます。
●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。翌月分月会費を毎月28日に口座より引落させていただきます。

■指定用品

（税込）

Tシャツ （100～150・S・M・L）	短パン （100～150・S・M・L）	指定バッグ
¥2,640	¥3,960	¥3,300

●当クラブのスクールでは指定のユニホーム（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。予めご了承のうえ、お買い求めください。
●幼児・児童コースにつきましては、各コースとも3ヵ月に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確認の上、練習にお越しください。
●1ヵ月3回練習の月もございます。予めご了承ください。（年45回）

■退会・休会・コース変更について

●別紙「事務手続きのご案内」をご覧ください。

■振替練習制度について

●別紙「キッズ振替ルール」をご覧ください。

■スクールバスについて

●スクールバスのご利用は、事前に申し込みが必要です。
ご希望の方は、レセプションにてお申し込みください。
尚、申し込み時に反射ラベルのご購入ください。（1,100円）
※原則として、お申し込み頂いた曜日・時間・ルート以外での乗車頂けません。
ご了承ください。

■キッズアプリのご登録お願い致します

●進級履歴や欠席振替登録は、キッズアプリよりご確認ください。

iPhoneを ご利用の方

Androidを ご利用の方

■お申し込みについて

・・・以下のものをご用意下さい。

月会費2ヵ月分
※銀行引き落とし手続きが完了するまでの月会費を前払いでお預かりいたします。

指定金融機関のキャッシュカード・届出印
都市銀行（三井住友・みずほ・三菱UFJ・りそな・埼玉りそな）
ゆうちょ銀行・千葉銀行・横浜銀行

登録手数料 ￥1,100
会員カード発行手数料 ￥1,100

指定用品代
【指定ユニフォーム・バッグ代】

セントラル ウェルネスクラブ 東十条店
東京都北区東十条1-24-5
TEL：03-5959-7900

キッズ体育スクール週間予定表

（2023年7月～）

時間	月曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
15:30					
	幼児 （3歳～未就学児） リトル・キンダー	幼児 （3歳～未就学児） リトル・キンダー	幼児 （3歳～未就学児） リトル・キンダー	9:00～10:00 幼児 （3歳～未就学児） リトル・キンダー	8:30～9:30 幼児 （3歳～未就学児） リトル・キンダー
16:30					
	児童 （小学生） ホップ・ステップ	児童 （小学生） ホップ・ステップ	児童 （小学生） ホップ・ステップ	10:00～11:00 児童 （小学生） ホップ・ステップ	9:30～10:30 児童 （小学生） ホップ・ステップ・ジャンプ
17:30					
	児童 （小学生） ジャンプ	児童 （小学生） ジャンプ・上級	児童 （小学生） ジャンプ・上級	11:00～12:00 幼児 （3歳～未就学児） リトル・キンダー	
18:30					
				12:00～13:00 児童 （小学生） ホップ・ステップ・ジャンプ	14:30～15:30 児童 （小学生） ホップ・ステップ・ジャンプ

☆進級チェックについて☆

- ●進級チェックは3ヶ月に1回行います。
- ●進級チェック月（3･6･9･12月）となります。
- ●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。

■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

色々な遊び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。
日常生活に必要な運動を含めて練習します。

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。

項目		内容
主要種目	マット運動	変形姿勢の調整力を高め、身体活動を保持するための大切な運動です。
	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・柔軟性の養成）

補助項目	平均台	細い平均台の上をバランスを取りながら渡ったりする動作から、バランス感覚や集中力を高めることができます。（平衡性の養成）
	ボール遊び・縄跳び	投げたり、蹴ったり、色々な動きに対応でき1人でも多数でも練習できるため、協調性や集団性の能力を身につけることができます。（敏捷性・投力・平衡性の養成）

キッズダンススクール週間予定表

（2023年7月～）

	火曜日	木曜日	金曜日	
15:30	幼児 （4歳～未就学児）		幼児 （4歳～未就学児）	15:30
16:30	児童 （小学生） 初級 11級以下	児童 （小学生） 初級 11級以下	児童 （小学生） 初級 11級以下	16:30
17:30		児童 （小学生） 中級10級以上	児童 （小学生） 中級10級以上	17:30
18:10	18:10～19:10 児童 （小学生） 初級・中級			

■キッズダンススクール内容のご案内

健やかな心身の成長をモットーに、音楽とふれあい、元気いっぱいにダンスを踊ることで、「リズム感」「柔軟性」「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、お子様の成長を応援します。独自の進級システムによる段階別指導なので、無理なくステップアップ。手拍子やリズムどりなど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。

☆進級チェックについて☆

●進級チェックは3ヶ月に1回（3・6・9・12月）、各月の最後の練習日に行います。
●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。

☆セントラル教材「ダンチャレ」を使ったセントラルスポーツ独自の指導法☆

「ダンチャレ」は音楽とふれあい楽しみながら、お子様のステップアップをサポートするセントラルスポーツオリジナル教材です。進級ステップに応じてお子様の成長ぶりを確認することができ、家族とのコミュニケーションの輪を広げます。

☆ダンチャレ進級項目☆

25	音楽に合わせて手をたたく	16	パドブレ	7	ポップコーン
24	ヒールタッチ	15	キック（膝伸び）	6	ランニングマン
23	ランジ	14	ツーステップ	5	クラブステップ
22	ジャンプ	13	シャッセ	4	ピルエット
21	ステップタッチ	12	ターン（脚をかけて回る）	3	アップ（リズム取り）
20	友達とリズムに合わせる	11	ダウン（リズム取り）	2	ダンス2（9級から3級の動きを取り入れたコリオダンス）
19	リズムに合わせて歩く	10	ダンス1（17級から12級の動きを取り入れたコリオダンス）	1	ダンス1＆2
18	グレープバイン	9	ポニーステップ		
17	ボックスステップ	8	キック（膝曲げ）		

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

（税込）

	週1回				週2回			
	平日クラス		土日クラス		平日のみの週2回		土日を含む週2回	
	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし
幼児（4才～未就学児） 児童（小学生）	¥9,680	¥9,130	¥10,450	¥9,900	¥13,530	¥12,980	¥14,740	¥14,190

	2種目				3種目 ※同一種目週3回は不可	
	平日のみのミックス		土日を含むミックス			
	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービス あり	スマートサービス なし	標準スタイル スマートサービスあり	スマートサービスなし
ミックス（水泳・体育・ダンスのうち2種目以上）	¥13,530	¥12,980	¥14,740	¥14,190	¥20,020	¥19,470

■指定用品

（税込）

ダンスTシャツ	ダンスパンツ	指定バッグ
¥2,530	¥3,850	¥3,300

●当クラブのスクールでは、指定ユニホーム及びバッグの携帯をお願いしております。予めご了承のうえ、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、時間に行い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。
●1ヵ月3回練習の月もございます。予めご了承ください。（年間45回）

■スクールバスについて

●スクールバスのご利用は、事前に申し込みが必要です。
ご希望の方は、レセプションにてお申し込みください。
尚、申し込み時に反射ラベルのご購入ください。(1,100円)
※原則として、お申し込み頂いた曜日・時間・ルート以外での乗車頂けません。
ご了承ください。

■退会・休会・コース変更について

●別紙「事務手続きのご案内」をご覧ください。

■振替練習制度について

●別紙「キッズ振替ルール」をご覧ください。

■キッズアプリのご登録お願い致します

●進級履歴や欠席振替登録は、キッズアプリよりご確認ください。

iPhoneを ご利用の方　Androidを ご利用の方

■お申し込みについて・・・　以下のものをご用意下さい。

月会費　2ヵ月分
※銀行引き落とし手続きが完了するまでの月会費を前払いでお預かりいたします。

指定金融機関のキャッシュカード・届出印
都市銀行（三井住友・みずほ・三菱UFJ・りそな・埼玉りそな）
ゆうちょ銀行・千葉銀行・横浜銀行

登録手数料 ￥1,100
会員カード発行手数料 ￥1,100

指定用品代
【指定ユニフォーム・バッグ代 】

セントラル ウェルネスクラブ 東十条店
東京都北区東十条1-24-5
TEL:03－5959－7900