

冬の体験教室

正規スクール
ご入会で…
プレゼント!

①カード発行手数料無料 ②指定着 ③指定バッグ

【申込】 11月1日(土)WEB予約開始 ※休館日…毎週水曜日

【受講料】 ●はじめて体験コース【水泳・体育・運動能力開発】…¥500(税込)
●短期集中コース【水泳】…¥4,400(税込)
※ご入金はレッスン参加当日、2Fレセプションにてお支払いください。
※キャンセルをご希望の場合は、直接またはお電話にてご連絡ください。

【注意事項】 ●各種目1回のみご参加いただけます。
当クラブの体験に初めてご参加される方が対象となります。(未体験種目は参加可)
※短期集中コースは、過去にご参加された方も対象となります。

●現会員の方で、他種目を追加の場合、指定品はご購入いただけます。

日程		《水泳 はじめて体育コース》				
		種目	時間	対象	定員	練習内容
1期	12月14日(日)	水泳	9:00～10:00	小学生	10	水慣れ～けのび
			10:20～11:20	幼児(3歳以上)	10	
		〈WEB予約締切〉12月11日(木)				
2期	12月21日(日)	水泳	10:00～11:00	小学生	5	水慣れ～けのび
				幼児(3歳以上)	5	
		〈WEB予約締切〉12月18日(木)				
3期	12月27日(土)	水泳	9:00～10:00	小学生	10	水慣れ～けのび
			10:20～11:20	幼児(3歳以上)	10	
		〈WEB予約締切〉12月24日(水)				
4期	12月28日(日)	水泳	9:00～10:00	小学生	10	水慣れ～けのび
			10:20～11:20	幼児(3歳以上)	10	
		〈WEB予約締切〉12月25日(木)				
5期	1月12日(月・祝)	水泳	10:00～11:00	小学生	5	水慣れ～けのび
				幼児(3歳以上)	5	
		〈WEB予約締切〉1月9日(金)				
6期	1月18日(日)	水泳	10:00～11:00	小学生	5	水慣れ～けのび
				幼児(3歳以上)	5	
		〈WEB予約締切〉1月15日(木)				

日程		《体育・運動能力開発 はじめて体験コース》				
		種目	時間	対象	定員	練習内容
1期	12月14日(日)	体育	8:00～9:00	幼児(3歳以上)	10	マット・跳び箱
		〈WEB予約締切〉12月11日(木)				
2期	12月21日(日)	体育	8:00～9:00	小学生	5	マット・跳び箱
		〈WEB予約締切〉12月18日(木)				
3期	12月22日(月)	運動能力 開発	16:00～17:00	3歳～小学生	10	走る・投げる・跳ぶ
		〈WEB予約締切〉12月19日(金)				
4期	1月18日(日)	体育	8:00～9:00	幼児(3歳以上)	10	跳び箱・鉄棒
		〈WEB予約締切〉1月15日(木)				
5期	1月25日(日)	体育	8:00～9:00	小学生	5	マット・跳び箱
		〈WEB予約締切〉1月22日(木)				



★習い事を始めるならセントラルで★

セントラルスポーツはサマーキャンプや
スノーキャンプなどの野外教室も実施しています!
また、かけっこ教室や大運動会などのイベントも
多数ございます◎
この機会にぜひご入会をご検討ください。



日程		《水泳 冬休み短期集中コース》				
		種目	時間	対象	定員	料金
7期	12月22日(月) 12月23日(火)	息無し クロール	16:10～17:10	小学生	10	¥4,400(税込)
	〈WEB予約締切〉12月19日(金) ※過去に体験された方も対象					

《水泳》練習内容	
水慣れ~けのび・・・顔付け、もぐる、バブリング、浮くなど	
息無しクロール・・・板キック・板無しキック・息無しクロール	
※参加条件…水慣れ(ポビング・けのび)ができる	
※水慣れができていない場合、水慣れの練習から行います	

《体育》練習内容	
	幼児
マット	ケンケン・前転など
跳び箱	開脚跳び(3段まで)
鉄棒	ぶら下がり・前回り・逆上がり

《運動能力開発》練習内容	
「走る」「投げる」「跳ぶ」の3項目を中心に、身体を思い通りに操る能力を養います。身体をたくさん動かしたいお子様にオススメです。	
★コーディネーション能力★	
①識別②定位③連結④バランス⑤リズム⑥反応⑦変換	



ご予約はこちら



《受付時間》

(平日) 10:30~21:00
(土) 11:00~19:00
(日・祝) 11:00~18:00
※休館日…毎週水曜日