

# キッズ体育・ダンス・運動能力開発 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<br>発行手数料       | 登録手数料                |
|---|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|----------------------|
|   | 週1回 平日                 | 週1回 土・日                | 週2回                    |                      |                      |
| 幼児 (体育・運動能力開発<br>3歳～未就学児<br>(ダンス:4歳～未就学児))                  | ¥15,000<br>(税込¥16,500) | ¥16,500<br>(税込¥18,150) | ¥22,500<br>(税込¥24,750) | ¥1,000<br>(税込¥1,100) | ¥1,000<br>(税込¥1,100) |
| 児童 (小学生・中学生)  | ¥15,000<br>(税込¥16,500) | ¥16,500<br>(税込¥18,150) | ¥22,500<br>(税込¥24,750) |                      |                      |
| ミックス 幼児・児童(週2回)<br>スイミング・体育・ダンス・<br>運動能力開発スクールの<br>日程から2枠選択 | —                      | —                      | ¥22,500<br>(税込¥24,750) |                      |                      |

●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日に口座より引き落としさせていただきます。

## ■指定用品

| 体育<br>運動能力開発 | 体育・運動能力開発スクール Tシャツ<br>(100～150cm・S・M・L) | 体育・運動能力開発スクール 短パン<br>(100～150cm・S・M・L) | 指定バッグ                |
|--------------|---|--|----------------------|
| 幼児／児童        | ¥2,400<br>(税込¥2,640)                    | ¥3,600<br>(税込¥3,960)                   | ¥3,000<br>(税込¥3,300) |
| ダンス          | ダンスウェア Tシャツ<br>(120～150cm・SS～L)         | ダンスウェア パンツ<br>(140・150cm・XS～L)         | 指定バッグ                |
| 幼児／児童        | ¥2,300<br>(税込¥2,530)                    | ¥3,500<br>(税込¥3,850)                   | ¥3,000<br>(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・パンツ等)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。
- 指定ユニフォーム(Tシャツ・短パン・パンツ等)にはお名前をご記入ください。

## ■練習日について

- 各コースの練習は決められた曜日、時間に行われますのでスケジュールカレンダーをご覧ください。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回練習の月もございます。予めご了承ください。
- セントラル公式アプリのご登録が必ず必要となります。

## ■退会・休会・コース変更について

- お手続きに関しましてはお電話、口頭ではお受け致しかねます。書面での手続きとなりますので、会員カードと印鑑をお持ちの上ご来館ください。
- 退会【当月の10日締め】休会・コース変更【前月の10日締め】  
在籍曜日・時間変更【前月の月末締め】
- 詳しくは、別紙「会費お支払い・各種お手続きのご案内」をご覧ください。

## ■振替練習制度について

- 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・怪我等で練習日に参加できない場合には振替練習が可能となります。各クラス定員がございますので、ご希望に添えない場合がございます。
- 週1回コースは月に2回／週2回コースは月に4回まで振替可能です。  
【欠席登録】練習開始15分前まで。  
【振替登録】当日12:00まで・午前スクールは当日7:00まで。
- 練習の欠席および振替予約のお申込みは、WEB(インターネット)にてご登録いただけます。登録方法は別紙をご確認ください。
- 振替有効期間は、欠席をした当月または翌月末までとなります。
- ミックスコースの場合は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で、ダンス分はダンススクールのみ振替が行えます。
- 進級チェック週に振替した場合、練習時間が少なくなることをご了承ください。
- 退会后、休会期間中の振替は出来ません。
- 詳しくは、別紙「キッズスクール振替ルール」をご確認ください。

## ■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(VISA・Master・UFJ・NICOS・DC・JCB・AMEX・Diners・AEON)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<br>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。 | りそな銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・みずほ銀行・横浜銀行・埼玉りそな銀行・千葉銀行の各本支店、及びゆうちょ銀行 |
| 会員カード発行手数料<br>【初回のみ¥1,000(税込¥1,100)】 | 登録手数料<br>【初回のみ¥1,000(税込¥1,100)】                         | 指定<br>ユニフォーム・バッグ代  |





※月会費はコースによって異なります。※3ヶ月目以降の月会費は指定金融機関からの口座振替にて頂戴致します。  
※当クラブには駐輪場はございません。自転車、キックボード等のご来館はご遠慮ください。※税込の表示金額には10%の消費税が含まれております。

# セントラルフィットネスクラブ24 南青山店

〒107-0062 東京都港区南青山6-1-3 コレツツィオーネB1・B2F TEL.03-5468-1191

# キッズ体育・ダンス・運動能力開発 スクール週間予定表

2023年4月～

| 時間    | 月曜日                               | 水曜日   |   | 金曜日   | 土曜日                               |   | 日曜日   |
|-------|-----------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|---|---|
|       | スタジオ1                             | スタジオ1   | スタジオ2   | スタジオ1   | スタジオ1                             | スタジオ2   | スタジオ1   |
| 14:30 | 14:30～15:30<br>体育 幼児<br>(3歳～未就学児) |  |  |  | 14:30～15:30<br>体育 幼児<br>(3歳～未就学児) |  |  |
| 15:30 |                                   | 15:30～16:30<br>体育 幼児<br>(3歳～未就学児)   | 15:30～16:30<br>運動能力 幼児<br>(3歳～未就学児)   | 15:30～16:30<br>ダンス 幼児<br>(4歳～未就学児)  |                                   | 15:30～16:30<br>運動能力 幼児<br>(3歳～未就学児)   | 15:30～16:30<br>体育 幼児<br>(3歳～未就学児)   |
| 16:30 | 16:30～17:30<br>体育 児童<br>(小・中学生)   | 16:30～17:30<br>体育 児童<br>(小・中学生)   | 16:30～17:30<br>ダンス 児童<br>(小・中学生)  | 16:30～17:30<br>体育 児童<br>(小・中学生)   | 16:30～17:30<br>体育 児童<br>(小・中学生)   | 16:30～17:30<br>ダンス 児童<br>(小・中学生)  | 16:30～17:30<br>体育 児童<br>(小・中学生)   |
| 17:30 |                                   |   |   |   |                                   |   |   |

☆持ち物について☆ ●水筒(水・お茶) ●指定体操着 ●タオル ●外ぐつを入れる袋(月曜日以外)  
●ダンス・運動能力開発スクールのみ室内用シューズ

☆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回実施します。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。  
●運動能力開発スクールは、進級チェック制度はございません。



## ■体育:タイチャレ チェック項目

| 運動メニュー          | 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) |
|-----------------|--|
| Lv 項目           | Lv 項目  |
| 25 グーバージャンプ     | 12 開脚後転  |
| 24 壁倒立・腹(10秒)   | 11 壁倒立・背   |
| 23 V字バランス       | 10 側転  |
| 22 ケンケン跳び(5回連続) | 9 倒立ブリッジ   |
| 21 スキップ         | 8 倒立前転   |
| 20 うさぎジャンプ(5回)  | 7 側転2回連続   |
| 19 坂おり前転        | 6 助走～ホップ～側転  |
| 18 前転           | 5 ロンダート  |
| 17 ブリッジ         | 4 ロンダート～ジャンプ   |
| 16 首支持倒立        | 3 転回跳び(セーフティマット使用)                                     |
| 15 坂おり後転        | 2 転回跳び   |
| 14 後転           | 1 後転跳び   |
| 13 開脚前転         |  |

| とび箱                   | 障害物を飛び越すという運動から、障害物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) |
|-----------------------|---|
| Lv 項目                 | Lv 項目   |
| 25 グージャンプ(3回連続)       | 12 台上前転(縦4段～)                                       |
| 24 両足踏み切りジャンプ降り(横1段～) | 11 台上前転(縦6段～)                                       |
| 23 馬乗り(縦2段～)          | 10 開脚跳び(横8段)  |
| 22 支持開脚乗り(横1段～)       | 9 閉脚跳び(横8段)   |
| 21 その場横跳び越し(横1段～)     | 8 開脚跳び(横8段)   |
| 20 両足踏み切りジャンプ降り(横1段～) | 7 台上前転(縦8段)   |
| 19 横跳び越し(横1段～)        | 6 その場踏み切り倒立倒れ込み                                     |
| 18 開脚跳び乗り(横4段～)       | 5 倒立倒れ込み(4段セーフティマット使用)                              |
| 17 開脚跳び(横4段～)         | 4 前転跳び(横4段～)  |
| 16 両足踏み切り乗り(横4段～)     | 3 前転跳び(横6段～)  |
| 15 開脚跳び(横6段～)         | 2 前転跳び(横6段～)  |
| 14 閉脚跳び(横6段～)         | 1 側転跳び(4段～)   |
| 13 開脚跳び(縦6段～)         |   |

| 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) |
|--------------------|---|
| Lv 項目              | Lv 項目   |
| 25 ぶら下がり・手(10秒)    | 12 支持スイング   |
| 24 足裏支持・ぶら下がり(5秒)  | 11 後ろ回り(膝曲げ)  |
| 23 ぶら下がり・手と足(5秒)   | 10 後ろ回り(膝伸ばし)   |
| 22 腕立て支持(5秒)       | 9 足掛け上がり  |
| 21 足抜き             | 8 前回り   |
| 20 足抜き尻上がり         | 7 逆上がり～伸膝後ろ回り～前回り   |
| 19 跳び上がり支持(5秒)     | 6 飛行機跳び(足裏支持振り跳び)   |
| 18 ぶら下がり横移動        | 5 飛行機跳び   |
| 17 跳び上がり支持・前回り降り   | 4 振り出し足掛け   |
| 16 斜め懸垂(5回)        | 3 振り出し足掛け上がり  |
| 15 逆上がり(坂付き:45°以上) | 2 ともえ   |
| 14 逆上がり(坂付き:45°以下) | 1 け上がり  |
| 13 逆上がり            |   |

キッズ体育スクール(幼児・児童)は幼児期から児童期の子どもを対象に、発育・発達に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、練習を通じ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、練習を通じ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。

## ■ダンス:ダンチャレ チェック項目 ★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。

| STEP 1 | 級  | 項目             |
|--------|----|----------------|
| STEP 1 | 25 | リズムに合わせて身体を動かす |
|        | 22 | ランジ            |
|        | 19 | 友達とリズムを合わせる    |
|        | 24 | リズムに合わせて歩く     |
|        | 21 | ジャンプ           |
|        | 18 | グレープバイン        |
|        | 23 | ヒールタッチ         |
|        | 20 | ステップタッチ        |

| STEP 2 | 級  | 項目       |
|--------|----|----------|
| STEP 2 | 17 | ボックスステップ |
|        | 14 | ツーステップ   |
|        | 11 | ダウンのリズム  |
|        | 16 | パドブレ     |
|        | 13 | シャッセ     |
|        | 10 | ダンス1     |
|        | 15 | キック(伸)   |
|        | 12 | 脚を掛けて回る  |

| STEP 3 | 級      | 項目      |
|--------|--------|---------|
| STEP 3 | 9      | ポニーステップ |
|        | 6      | ポップコーン  |
|        | 3      | ビルエット   |
|        | 8      | キック(曲)  |
|        | 5      | ランニングマン |
|        | 2      | ダンス2    |
|        | 7      | アップのリズム |
|        | 4      | クラブステップ |
| 1      | ダンス1～2 |         |

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、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。

## ■運動能力開発

運動能力開発スクールは、体を思い通りに動かす力(コーディネーション能力)を高めるために開発された当社オリジナルのプログラムです。お子さまの健やかな発育・発達のためには様々な基本となる体の動きを経験することが大切です。

|                        |                           |                              |                        |                |                           |                      |                          |
|------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|----------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|
| 7つの<br>コーディネーション<br>能力 | リズム<br>動くタイミングを<br>上手につかむ | 変換<br>状況に合わせて瞬時に<br>動きを切り替える | バランス<br>バランスを<br>正しく保つ | 識別<br>道具を上手に扱う | 反応<br>合図に合わせて<br>すばやく行動する | 定位<br>距離や時間を<br>把握する | 連結<br>カラダ全体を<br>スムーズに動かす |
|------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|----------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|

体力測定・運動能力測定は3・6・9・12月の1～3週目に行います。(毎週異なる種目の測定を行い、チェックシートを作成します)オリジナルの評価システムでお子様の体力・運動能力・スポーツタイムを判定します。

●体調不良などやむを得ない理由で進級チェックを欠席する場合、同一種目の進級チェック期間内の振替時、もしくは翌月の在籍クラスでの練習時に実施します。その際はコーチにお声がけください。

|          |               |   |   |                 |  |
|----------|---------------|---|---|-----------------|--|
| 測定<br>項目 | 体力測定<br>(5種目) | <ul style="list-style-type: none"> <li>握力(筋力)</li> <li>上体起こし(筋持久力)</li> <li>反復横跳び(敏捷性)</li> </ul> | + | 運動能力測定<br>(5項目) | <ul style="list-style-type: none"> <li>両足連続跳び越し</li> <li>ターゲットボール投げ</li> <li>5m往復走</li> <li>ボールキャッチ</li> <li>閉眼片足立ち</li> </ul> |
|----------|---------------|---|---|-----------------|--|