

# キッズスクール週間予定表

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳
9:00					<b>ベビーコース</b> 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、赤ちゃんとスキンシップをはかります。						9:00~10:00 児童 赤・黄・白	9:00~10:00 小学生 (1年~6年)	9:00~10:00 幼児・児童 赤・黄・白	9:00~10:00 幼児 (3歳~未就学児)
10:00														
11:00														
11:40														
14:00														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														

## ■キッズスイミングスクール内容

★セントラルキッズ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しております。



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

帽子の色	級	項目
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
緑	9	平泳ぎのキックができる
	8	平泳ぎキック25m
7	平泳ぎ25m	

帽子の色	級	項目
紺	6	バタフライキック25m
	5	バタフライ15m
	4	バタフライ25m
水色	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

## ■キッズ体育スクール内容



マット運動			
Lv	項目	Lv	項目
25	グーパージャンプ	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(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			
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	開脚跳び(横8段)
21	その場横跳び(横1段~)	8	開脚跳び(縦8段)
20	両足踏み切りジャンプ降り・降り(横1段~)	7	台上前転(縦8段)
19	横跳び(横1段~)	6	その場踏み切り倒立前転
18	開脚跳び(横4段~)	5	倒立前転(縦8段)
17	開脚跳び(横4段~)	4	前転跳び(横4段~)
16	両足踏み切り(横4段~)	3	前転跳び(横6段~)
15	開脚跳び(横6段~)	2	前転跳び(縦6段~)
14	開脚跳び(横6段~)	1	側転跳び(4段~)
13	開脚跳び(縦6段~)		

鉄棒			
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	腕立で支持(5秒)	9	足掛け上がり
21	足抜き	8	前回り
19	跳び上がり支持(5秒)	6	飛行機跳び(足裏支持降り跳び)
18	ぶら下がり横移動	5	飛行機跳び(足裏支持降り跳び)
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(原付き:45℃以上)	2	ともえ
14	逆上がり(原付き:45℃以下)	1	け上がり
13	逆上がり		

## ■キッズダンススクール内容



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

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

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