

体育・ダンススクールのご案内

■スクール会員 入会諸費用

(税込)

コース名		月会費		登録手数料	会員カード 発行手数料
		平日	土・日曜日		
幼児 (体育／4才以上の未就学児)	週1回	9,300円	9,900円	1,100円	1,100円
児童 (体育・ダンス／小・中学生)	週1回	9,300円	9,900円 ※体育コースのみ		
ミックス スイミング・体育・ダンスの3種目から2枠選択	週2回	13,400円	14,300円 ※平日も含む		

●登録手数料・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

(税込)

体 育	体育スクールTシャツ (100cm～L)	体育スクール短パン (100cm～L)	指定バッグ
幼児／児童	2,640円	3,960円	3,300円
ダンス	ダンススクールTシャツ(5色) (120cm～L)	ダンススクールパンツ(5色) (110cm～L)	指定バッグ
児童	2,530円	3,850円	3,300円

●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。

●指定ユニフォーム(Tシャツ・短パン等)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。
- 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。

■退会・休会・コース変更について

- 書面でのお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】
- 詳しくは、別紙「会費お支払い・各種手続きのご案内」をご覧ください。

■振替練習制度について

- WEB登録が必要となります。登録方法は別紙をご確認ください。
- 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・怪我など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。
休む場合、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回までに振替可能です。
- 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というように
各種目で振替可能です。
- 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。

■お申し込みについて

…以下のものをご用意ください

月会費 2ヶ月分	登録手数料 1,100円(初回のみ)	会員カード発行手数料 1,100円(初回のみ)	幼児・児童・ミックスコース対象 指定ユニフォーム・バッグ代
指定金融機関の通帳・届出印		三井住友・みずほ・三菱東京UFJ・りそな・横浜・ゆうちょ銀行の本支店 ※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利用願います。	

※入会諸費用のお支払いはクレジットカード(VISA/MASTER/JCB/AMEX/DINERS/DISCOVER/AEON)も可能です。

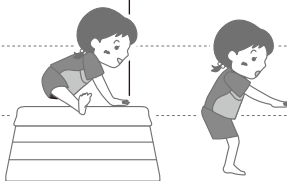
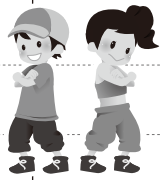
セントラルフィットネスクラブ 下北沢店

〒155-0031 東京都世田谷区北沢1-46-5 TEL 03-5738-5420

※表示価格はすべて税込みとなっております。[2024.05]

体育・ダンススクール週間予定表

2024年07月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
8:00							8:00～9:00 体育/児童
9:00							9:00～10:00 体育/幼児
10:00							
14:00							
15:00				14:20～15:20 体育/幼児			
16:00			15:30～16:30 体育/幼児		15:10～16:10 体育/幼児		
17:00	16:30～17:30 体育/児童		16:30～17:30 体育/児童	16:40～17:40 体育/幼児・児童	16:30～17:30 ダンス		
18:00	17:30～18:30 体育/児童	17:30～18:30 ダンス	17:30～18:30 体育/児童	17:40～18:40 体育/児童			
19:00							

☆進級チェックについて☆

- 3か月に1回進級チェックを行います。(3・6・9・12月) 進級チェックの結果は<キッズアプリ>にて配信いたしますので、必ずアプリの登録をお願いいたします。
- お休みした場合は次回練習日にテストを行いますが、なるべくお休みのないようお願いいたします。

■タイチャレチェック項目

マット運動				とび箱				鉄 棒			
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)				障害物を跳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)				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一つです。(平衡性の養成)			
Lv	項 目	Lv	項 目	Lv	項 目	Lv	項 目	Lv	項 目	Lv	項 目
25	グーパージャンプ	12	開脚後転	25	ゲージャンプ(3回連続)	12	台上前転(縦4段～)	25	ぶら下がり・手(10秒)	12	支持スイング
24	壁倒立・腹(10秒)	11	壁倒立・背	24	両足踏み切りジャンプ降り(横1段～)	11	台上前転(縦6段～)	24	足裏支持・ぶら下がり(5秒)	11	後ろ回り(膝曲げ)
23	V字バランス	10	側転	23	馬乗り(縦2段～)	10	開脚跳び(横8段)	23	ぶら下がり・手と足(5秒)	10	後ろ回り(膝伸ばし)
22	ケンケン跳び(5回連続)	9	倒立ブリッジ	22	支持開脚乗り(横1段～)	9	閉脚跳び(横8段)	22	腕立て支持(5秒)	9	足掛け上がり
21	スキップ	8	倒立前転	21	その場横跳び越し(横1段～)	8	開脚跳び(縦8段)	21	足抜き	8	前回り
20	うさぎジャンプ(5回)	7	側転2回連続	20	両足踏み切りジャンプ乗り降り(横1段～)	7	台上前転(縦8段)	20	足抜き尻上がり	7	逆上がり～伸膝後ろ回り～前回り
19	坂おり前転	6	助走～ホップ～側転	19	横跳び越し(横1段～)	6	その場踏み切り倒立倒れ込み	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	前転	5	ロンダート	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)	18	ぶら下がり横移動	5	飛行機跳び
17	ブリッジ	4	ロンダート～ジャンプ	17	開脚跳び(横4段～)	4	前転跳び(横4段～)	17	跳び上がり支持・前回り降り	4	振り出し足掛け
16	首支持倒立	3	転回跳び(セーフティマット使用)	16	両足踏み切り乗り(横4段～)	3	前転跳び(横6段～)	16	斜め懸垂(5回)	3	振り出し足掛け上がり
15	坂おり後転	2	転回跳び	15	開脚跳び(横6段～)	2	前転跳び(縦6段～)	15	逆上がり(坂付き:45度以上)	2	ともえ
14	後転	1	後転跳び	14	閉脚跳び(横6段～)	1	側転跳び(4段～)	14	逆上がり(坂付き:45度以下)	1	け上がり
13	開脚前転			13	開脚跳び(縦6段～)			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って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。

■ダンチャレチェック項目

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

ダンスを通じて子供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、子供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」は子供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。各級のカードの裏には、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。