

体育・ダンススクール週間予定表

2026年4月～

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:30		休館日				9:30～10:30 体育児童	9:30～10:30 体育児童	
10:30						10:30～11:30 あそびズム	10:30～11:30 あそびズム	
11:30								
15:30	15:30～16:30 あそびズム			15:30～16:30 ダンス幼児	15:30～16:30 あそびズム	15:30～16:30 ダンス幼児		
16:30	16:30～17:30 体育児童			16:30～17:30 ダンス児童	16:30～17:30 体育児童	16:30～17:30 ダンス児童		
17:30	17:30～18:30 体育児童	2026年 4月増設		17:30～18:30 体育児童	2026年 4月増設			
18:30								

- 体育の練習は、各週2種目づつローテーションで実施いたします。①マット、跳び箱②跳び箱、鉄棒③鉄棒、マット
- 遊びから多種多様な動きを行い、運動神経の基盤を構築する内容の練習とマット、跳び箱、鉄棒の練習を実施します。

■あそびズム運動一覧

- ①ぴったりパワー/定位 ②くるっとチェンジパワー/変換 ③てあしのじょうずパワー/識別 ④ガッチャンコパワー/連結 ⑤パツ!とパワー/反応 ⑥とんとんとんパワー/リズム ⑦ピタツとパワー/バランス

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

■ダンチャレ チェック項目

STEP	級	項目	級	項目	級	項目
1	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		
2	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	足を掛けて回る
	11	ダウンのリズム	10	ダンス1		
3	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	ビルエット	2	ダンス2	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。

体育・ダンススクールのご案内

2024年10月～

■スクール会員 入会諸費用

※1.土日が1回でも入る方

コース名	月会費				カード発行料	登録手数料
	平日/週1回	平日/週2回	土日/週1回	土日/週2回※1		
幼児 [体 育…3歳～未就学児] [ダンス…4歳～未就学児]	¥12,100	¥18,150	¥13,750	¥20,350	¥1,100	¥1,100
児童 [小学生・中学生]	¥12,100	¥18,150	¥13,750	¥20,350		
ミックス2種目 [幼児・児童] 水泳・体育・ダンス	—	¥18,150	—	¥20,350		

- 会員カード発行料は入会時のみお支払いいただけます。ただし、再発行の際は税込330円いただけます。
- 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(あそびズム・児童)

体育スクール	Tシャツ (100cm～L)	短パン (100cm～L)	指定バッグ	バス反射ラベル
あそびズム・児童	¥2,640	¥3,960	¥3,300	¥1,100

ダンススクール	Tシャツ (120cm～L)	ハーフパンツ (110cm～L)	指定バッグ	バス反射ラベル
幼児・児童	¥2,530	¥3,850	¥3,300	¥1,100

- 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。

スクール指定用品のご購入について

指定用品は、通販サイトからご購入いただけます。
通販サイト内で別途会員登録の上、ご購入ください。
詳細は、通販サイトご利用ガイドをご確認ください。



■練習日程 アプリ内練習カレンダーをご参照ください。

- 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アプリ内練習カレンダーをご覧ください。
- 週1回コースは年間45回、週2回コースは年間90回の練習回数となります。月に練習回数異なります。予めご了承ください。

■進級チェックについて

進級チェックは3・6・9・12月の1～3週目に実施いたします。
(毎週異なる種目の進級チェックを行います)

- 進級チェックをお休みされる場合は、当月内もしくは翌月1週目に行います。
- 進級チェックは登録コース以外の曜日での受講も可能となります。
- あそびズムは練習毎に運動に挑戦出来たらつぼみシール、上手にできるようになるとお花シールを評価表に貼付するものとなります。

■振替制度について …別紙「振替ルール」もご参照ください

- 他の予定が重なってしまい練習に参加できない場合、または病気、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。振替は登録コースと同じ時間帯・同じクラスとなります。休んだ月および翌月末までの振替が可能です。
- 週1回コースは月に2回まで、週2回コースは月に4回まで振替可能です。別紙「キッズスクールWEB振替システムご利用方法」を参照の上、欠席登録・振替登録を行いご参加ください。

■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。

■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 ※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。 【指定金融機関】ゆうちょ銀行 および みずほ、三菱UFJ、三井住友、りそな、埼玉りそな、千葉、横浜銀行の各本支店
----------	---

登録手数料 ¥1,100	カード発行料 ¥1,100	指定用品代【指定着・バッグなど】
--------------	---------------	------------------

セントラルフィットネスクラブ24 月島・佃店

〒104-0051 東京都中央区佃一丁目11-5リバーシティ21ピアウエスト フィットネス棟 TEL.03-6221-3122

※表示価格には消費税が含まれております。