

キッズ体育スクール週間予定表

2025-1月

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
		休館日											9:00
ベビー (1歳以上-3歳未満) ＜9:20-10:00＞			ベビー (1歳以上-3歳未満) ＜9:20-10:00＞		ベビー (1歳以上-3歳未満) ＜9:20-10:00＞						小・中学生 (児童) ＜9:00-10:00＞		10:00
											幼児 (3歳以上-未就学児) ＜10:00-11:00＞		11:00
									幼児 (年中以上-未就学児) ＜10:30-11:30＞				
									幼児 (3歳以上-年中以下) ＜11:30-12:30＞		小・中学生 (児童) ＜11:00-12:00＞		12:00
									幼児 (年中以上-未就学児) ＜12:30-13:30＞		幼児 (3歳以上-未就学児) ＜12:00-13:00＞		
									幼児 (3歳以上-未就学児) ＜13:30-14:30＞				
14:30									小・中学生 (児童) ＜14:30-15:30＞				
15:30	幼児 (3歳以上-年中以下) ＜14:30-15:30＞		幼児 (3歳以上-年中以下) ＜14:30-15:30＞										
16:30	幼児 (3歳以上-未就学児) ＜15:30-16:30＞		幼児 (3歳以上-未就学児) ＜15:30-16:30＞		幼児 (3歳以上-未就学児) ＜15:30-16:30＞		幼児 (3歳以上-未就学児) ＜15:30-16:30＞		小・中学生 (児童) ＜15:30-16:30＞				
17:30	小・中学生 (児童) ＜16:30-17:30＞	小・中学生 (児童) ＜16:30-17:30＞		小・中学生 (児童) ＜16:30-17:30＞		小・中学生 (児童) ＜16:30-17:30＞		小・中学生 (児童) ＜16:30-17:30＞					
	マスタークラス (上級) ＜17:30-18:30＞	小・中学生 (児童) ＜17:30-18:30＞		小・中学生 (児童) ＜17:30-18:30＞		マスタークラス (上級) ＜17:30-18:30＞							
【マスタークラス】 幼児に限りマット8級合格者且、指導員協議によりマスタークラスに望ましいと判断されたお子様													

※幼児・小・中学生クラスは定員制となります。各クラスによって定員数は変わりますので受付にてご確認ください。

■キッズ体育スクール内容のご案内

1歳から児童期の子供たちを対象に、発育・発達 の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、総合的な運動をすることにより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。

ベビーコース	マット	とびばこ	てつぼう
1歳から2歳11ヶ月の赤ちゃんを対象としたクラスです。保護者の方と一緒に練習します。心身の発育を目指すと共に赤ちゃんとのスキンシップをはかります。	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)
	25級 グーパージャンプ	25級 グージャンプ(3回連続)	25級 ぶら下がり・手(10秒)
	24級 壁倒立・腹(10秒)	24級 両足踏切ジャンプ降り(幼1段～)	24級 足裏支持・ぶら下がり(5秒)
	23級 V字バランス	23級 馬乗り(幼縦2段～)	23級 ぶら下がり・手と足(5秒)
	22級 ケンケン跳び(5回連続)	22級 支持開脚乗り(1段～)	22級 腕立て支持(5秒)
	21級 スキップ	21級 その場横跳び越し(幼1段～)	21級 足抜き
	20級 うさぎジャンプ(5回)	20級 両足踏み切りジャンプ乗り・降り(幼1段～)	20級 足抜き尻上がり
	19級 坂おり前転	19級 横跳び越し(幼1段～)	19級 跳びあがり支持(5秒)
	18級 前転	18級 開脚跳び乗り(幼横4段～)	18級 ぶら下がりがり横移動
	17級 ブリッジ	17級 開脚跳び(幼横4段～)	17級 跳びあがり支持・前回り降り
	16級 首支持倒立	16級 両足踏み切り乗り(児横4段～)	16級 斜め懸垂(5回)
	15級 坂おり後転	15級 開脚跳び(横6段～)	15級 逆上がり(板付き45度以上)
	14級 後転	14級 閉脚跳び(横6段～)	14級 逆上がり(板付き45度以下)
	13級 開脚前転	13級 開脚跳び(縦6段～)	13級 逆上がり
	12級 開脚後転	12級 台上前転(縦4段～)	12級 支持スイング
	11級 壁倒立・背	11級 台上前転(縦6段～)	11級 後ろ回り(膝曲げ)
	10級 側転	10級 開脚跳び(横8段)	10級 後ろ回り(膝伸ばし)
	9級 倒立ブリッジ	9級 閉脚跳び(横8段)	9級 足掛け上がり
	8級 倒立前転	8級 開脚跳び(縦8段)	8級 前回り
	7級 側転2回連続	7級 台上前転(縦8段)	7級 逆上がり～伸膝後ろ回り～前回り
	6級 助走～ホップ～側転	6級 その場踏切倒立倒れこみ	6級 飛行機跳び(足裏支持振り跳び)
	5級 ロンダート	5級 倒立倒れこみ(4段エパーマット)	5級 飛行機跳び
	4級 ロンダート～ジャンプ	4級 前転跳び(横4段)	4級 振り出し足掛け
	3級 転回跳び(エパーマット使用)	3級 前転跳び(横6段)	3級 振り出し足掛け上がり
	2級 転回跳び	2級 前転跳び(縦6段)	2級 ともえ
	1級 後転跳び	1級 側転跳び(4段～)	1級 け上がり
幼児コース			
色々な遊び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。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			
小・中学生コース			
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 の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			

キッズ体育スクールのご案内

2025.1

■スクール会員 入会諸費用

コース名		対象	会員証	月会費週1回コース		月会費週2回コース	
				税抜	税込	税抜	税込
ベビー 体育		1歳～3歳未満	1,000円 (税込 1,100円)	8,500円	9,350円		
幼児体育		3歳～未就学児		9,000円	9,900円	13,500円	14,850円
土日幼児 体育				10,000円	11,000円	15,000円	16,500円
小・中学生体育		小学生～中学生		9,000円	9,900円	13,500円	14,850円
土日小・中学生体育				10,000円	11,000円	15,000円	16,500円
平日 M I X	ベビー(スイム+体育)※土日含む	1歳～3歳未満				13,500円	14,850円
	幼児(スイム+体育)	3歳～未就学児					
	小・中学生(スイム+体育)	小学生～中学生					
	幼児(体育+ダンス)	4歳～未就学児(ダンス4歳以上)					
	小・中学生(体育+ダンス)	小学生～中学生					
土日 M I X	幼児(スイム+体育)	3歳～未就学児				15,000円	16,500円
	小・中学生(スイム+体育)	小学生～中学生					
	幼児(体育+ダンス)	4歳～未就学児(ダンス4歳以上)					
	小・中学生(体育+ダンス)	小学生～中学生					
運動 MIX	幼児(体育+運動能力)	3歳～未就学児				14,000円	15,400円
	小・中学生(体育+運動能力)	小学生～中学生					

●会員カード発行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

	Tシャツ	短パン	指定バッグ	反射ラベル
	(100～150cm・S・M・L)			※バス利用者
幼児・児童	2,400円(税込2,640円)	3,600円(税込3,960円)	3,000円(税込3,300円)	1,000円(税込1,100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。

●スクール用品はWEBでの販売をしております。クラブにてご試着の上、ご注文下さい。

■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(1月～12月)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。
- 鉄棒、跳び箱練習は隔週になります。

■進級チェック(タイチャレ)について

- 進級チェックは3ヶ月に1回(3・6・9・12月)行います。
 - 進級チェックは原則、登録コースでお受けください。
 - チェック日に参加出来ない場合は、振替でも実施可能です。また、チェック日にお受けにならなかった場合は、翌月第1週(種目によっては第2週)の練習の中で実施致します。
 - 進級チェックは各種目1回のみの実施となります。振替を利用した複数のチェックは出来ません。
 - マスタークラスは進級チェックを実施致しません。
- ※マスタークラスはマット・跳び箱のみ練習をしていきます。

■ご見学と注意事項

- ご見学はマルチパーパス前です。教室の中には入れませんのでご注意ください。
- 館内での写真撮影・ビデオ撮影はご遠慮ください。
- お食事は5階ギャラリーにて館内販売物のみ可能です。

■お申込みについて

…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でも可能です。

会員証代	登録手数料	月会費	教材代(幼児・児童 コース)	教材代(ベビーコース)
1,000円(税込1,100円)	1,000円(税込1,100円)	2ヶ月分	指定着・指定バッグ・バスラベル(バス希望者)	指定用品はございません ※母子手帳をお持ちください
指定金融機関の登録				
みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・埼玉りそな・ゆうちょ銀行 各本支店				キャッシュカード(Pay-easy登録)

※巣鴨・城北信用金庫 各支店の登録も可能ですが、通帳と届出印が必要となりますのでご注意ください



セントラルウェルネスクラブ

上池袋店

〒170-0012 東京都豊島区上池袋1丁目37-16 TEL 03-5961-7730

■振替制度について

- 他の予定が練習と重なってしまい、練習に参加できない場合、または病気・ケガ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。
 - WEB振替システムにて欠席・振替のご登録をお願い致します。振替予約は前月16日より登録が可能です。
 - 振替は当月・翌月末内、2回まで(週2回コースは4回まで)とさせていただきます。(お休みする前でも月内・翌月末までであれば振替は可能です)
 - 欠席登録は練習開始の15分前までとなります。欠席登録をせずに練習を欠席してしまうと、その分の振替予約も取れなくなりますのでご注意ください。
 - 振替登録・修正について、午前中に実施クラスは当日朝7時まで、午後には実施クラスは当日12時(正午)までとなります。
- ※振替希望クラスの既存会員数が定員に達している場合はそのクラスへの振替は出来かねます。
- 振替は登録コースと同じコースで、学年をご確認の上、お越しください。
 - マスタークラス以外にご登録のお子様はマスタークラスへの振替は出来かねます。
 - ベビーコースの方もWEB振替システムにて欠席・振替のご登録をお願い致します。

■お持物

- バッグ・指定着・水筒(お持物には全てお名前のご記入をお願い致します)

■退会・休会・コース変更について

- 別紙「退会・休会・コース変更のご案内」をご覧ください。