

子どもの成長は

パパとママの成長でもある

子どもたちの成長は頼もしくもありながら、少しの寂しさも。

これから習い事に挑戦するお子さまのはじめの一歩は、

送り出すパパとママのはじめの一歩でもあります。

大きく羽ばたこうとしている子どもたちの成長を、

スポーツを通じてサポートさせていただきます。



ベビー・キッズプログラム

運動能力開発スクール

リズム・バランス・反応・連結・定位・識別・変換、
7つのコーディネーション能力をみがき、からだを
思い通りに動かす能力を高めます。

幼児期は神経系の発達が著しく、神経回路が形成されて
いく大切な時期なので、運動が欠かせません。

「走る」「飛ぶ」「投げる（捕る）」などスポーツの基礎となるからだの使い方を
学べるので、運動能力を総合的に高めたい方にぴったりのプログラムです。



対象/4歳～未就学児

60分



ベビースイム

水の特性を利用した運動で、お子様の体の発育・発達を
サポートする教室です。水の中でお子様と一緒に遊んだり、
からだを動かしたり楽しくスキンシップができます。

乳児期の親子のスキンシップは信頼関係を深め、心身の成長・
発達を促します。

また、歌を歌いながら抱っこ、ゆらゆら、高い高い、壁けり、キック、ボールで遊んだり、
水の中での昇り降りの練習で、水の中での動きを習得します。水の特性を生かした運動は、
血液の循環が促進され神経や筋肉の発達を促すことができます。



対象/6ヶ月～3歳未満のお子様と保護者様

45分

親子スイム

お子様との水慣れ（もぐる・浮く・けのび）などを通じて、
親子のスキンシップを図ります。キッズスイムに一人で参加する
には不安が大きいという方におすすめです。

また、スイミングスクールでの集団行動の中で、礼儀やルール、
マナーを身につけ社会性を養います。

自立心が芽生え始めたらキッズスイムに参加されることをおすすめします。



対象/3歳～未就学児と保護者様

60分

キッズスイム

水慣れからスタートし、四泳法、個人メドレーを習得します。
スイミングの技術を身につけることで、成長期における心身の
発育・発達を促します。

また、スイミングスクールでの集団行動の中で、礼儀やルール、
マナーを身につけ社会性を養います。

※「参加可能クラス一覧」をご確認いただき、お子様のレベルにあった曜日時間にお申込みください。



対象/3歳～未就学児・小学生・中学生

60分

親子体操

親子で仲良く歩いたり、走ったり、また音楽に合わせてながら
踊ったり、スキンシップを図りながら楽しくからだを動かします。

また、マットに転がる・ボールを転がすなどのお子様の成長に
大切な色々な動きをサーキット形式で行います。

たくさんの方と触れ合うことで、お子様のコミュニケーション力が高められ、
親子での情報交換の場としても最適です。



対象/歩行できるお子様（4歳未満）と保護者

45分



キッズ体育

様々な体育種目（マット・とび箱・鉄棒）以外にも、遊びを通し
体を操る能力、基礎体力を身につけて総合的に運動能力を
向上させます。また、親元を離れてお友だちと楽しく運動する
ことで、集団行動の中で必要な社会性を養います。

※レベルによって2班に分かれ、週替わりで種目練習を行います。



対象/3歳・4歳～未就学児・小学生

45分・60分



キッズダンス

初めてダンスに挑戦するお子様も、安心して参加できる教室です。
ジャズ・バレエ・HIPHOPなどの様々なダンスのステップを取り
入れながら、軽快な音楽に合わせて体を動かします。

基礎のダンスを通じて子どもたちの「リズム感」「柔軟性」
「体力」を身につけます。体力や技術向上以外にも「想像力」
「好奇心」「豊かに感じる心」を楽しく育てます。

※文部科学省が定める学習指導要領「みんなで楽しく踊る」「協力して踊る」
「自己の能力に適した課題を克服する力を養う」を満たす内容になっています。



対象/4歳～未就学児・小学生

60分



キッズチア

ポンポンを使用し、笑顔で元気いっぱいダンスを踊ります。

「CHEERチア」とは、応援、声援、元気づけるという意味を
持ちます。明るい雰囲気の中でアップテンポな曲で踊るので、
はじめての方でも楽しめるプログラムです。また、筋力や口
体力だけでなく協調性やチームワークを養い、チームでの絆を深めることができます。



対象/4歳～未就学児・小学生・中学生

60分



ジュニアHIPHOP

HIPHOPミュージックの軽快な音楽に合わせてからだを動かす
楽しい教室です。「リズム感」「柔軟性」「全身の筋力向上」
「コミュニケーション能力」を育てていきます。

お子様の習熟度に合わせて、沢山のステップや振り付けなど、
豊富な種類のダンスをお楽しみいただけ、体力向上にも繋がります。□



対象/4歳～未就学児・小学生・中学生

60分



ジュニアバレエ

バレエを通じて得られる良い姿勢が美しい体のラインを整え、
柔軟性やバランス感覚を育みます。□

また、発育発達に必要な全身のコーディネーション能力が
身に付きます。集団でのレッスンで協調性やチームワークを□
養い、リズム感、音楽性、感受性を育み自己表現力が身に付きます。□



対象/4歳～未就学児・小学生・中学生

60分



親子相撲

本物の土俵で相撲の基本動作を学ぶクラスです。

素足になって運動することで足裏の神経を刺激し、
いきいきとした脳の活性化に繋がります。

まずは靴や靴下を脱ぎ足の指を開放しましょう。

足腰を鍛え基礎体力の引き上げ、集中力・バランス能力向上と「心」「技」「体」の相撲を
正しく学びましょう。お子様と相撲を取り、親子でスキンシップしましょう。



対象/4歳～未就学児・小学生

60分

