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、身体を思い通りに
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身体の使い方を 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～小学3年生	60分

ベビースイム



水の特性を利用した運動で、お子様の身体の発育・発達を
サポートするプログラムです。水の中でお子様と一緒に遊んだり、
身体を動かしたり楽しくスキンシップができます。
乳幼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、ボール遊びや 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。水の特性を活かした運動は、 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	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	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。
※他のスイミングスクールからご参加の場合は合格級の分かる認定証をお持ちください。

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、また音楽に合わせながら
踊ったり、スキンシップを図りながら楽しく身体を動かします。
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
身体を操る能力、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プログラム
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身体を動かします。
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。
※小学生レベルⅡは、キッズダンス経験者で**【ダンス１】**合格の認定証をお持ちの方がご参加いただけます。初参加の方は小学生レベルⅠにお申込みください。

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にダンスを踊ります。
「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
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。
※17：30～の中級クラスには、ダンス全般の経験者小学１年生～３年生と、小学4年生～6年生がご参加いただけます。ターンやキックなど技の動作と速い動きの練習も行います。中級クラスへ参加希望の方は、コーチへご相談ください。レベルにあったクラスをご案内させていただきます。

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身体を動かす
楽しいプログラムです。「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」を育んでいきます。
お子様の習熟度に合わせて、たくさん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。
※木曜日の中級クラスは、よりスキルアップしたい方、小中学生のクラスよりも
難易度の高い振付に挑戦したい方向けのクラスです。中級クラスへ参加希望の方は、コーチへ
ご相談ください。レベルにあったクラスをご案内させていただきます。

対象/4歳～未就学児・小学生・中学生	60分

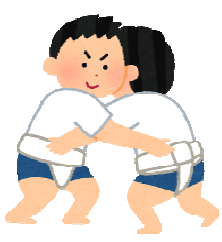
ジュニアバレエ



バレエを通じて得られる良い姿勢が美しい身体のラインを整え、
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
身につきます。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つきます。

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プログラムです。
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
脳の活性化に繋げます。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を引き上げ、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・小学生と保護者	60分