

2020年10月～

TAC 籠原 スクール スケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00		産後シェイプ				のびのび (満3才)
11:00	ピヨピヨ 10:30～11:15	10:00～11:00	ピヨピヨ 10:30～11:15	ヨチヨチ 10:15～11:15	のびのび (未就園児3才) 10:15～11:15	9:50～10:50
12:00	ヨチヨチ 11:30～12:30	<small>(第1週) 簡単ストレッチダンス (第3週) 骨盤代謝アップエクササイズ</small> 11:30～12:30	親子ヨチ 11:30～12:30	のびのび (未就園児3才) 11:30～12:30	ヨチヨチ 11:30～12:30	ヨチヨチ 11:00～12:00
13:00			<small>(第2週・第4週)</small> リラックスヨガ 12:45～13:45			のびのび (3才～4才年少) 12:40～13:40
14:00						小学生体操 13:50～14:50
15:00	トランポリン&体幹アップ (年少～年長) 15:00～16:00	のびのび (就園児3才～4才) 14:40～15:40		のびのび (満3才) 14:30～15:30		わんぱく 15:00～16:00
16:00	トランポリン&体幹アップ (小学生) 16:10～17:10	わんぱく 15:50～16:50	のびのび (就園児3才～4才) 15:30～16:30	わんぱく 15:40～16:40		わんぱく 16:10～17:10
17:00	小学生体操 17:20～18:20	キッズダンス(初級) 17:00～18:00	わんぱく 16:45～17:45	小学生体操 16:50～17:50	クラシックバレエ (基礎クラス) 16:45～17:45	小学生体操 17:20～18:20
18:00	アクロバット導入 18:30～19:30	観己流護身空手 18:10～19:10	アクロバット 18:00～19:30	アクロバット導入 18:00～19:00	クラシックバレエ (初級・中級クラス) 17:45～18:45	キッズダンス 18:30～19:45
19:00						

2020年10月～ TAC 籠原 スクールスケジュール

料金表

スクール名	内 容	月会費(税込)			
		週1回	週2回	週3回	週4回
ピヨピヨ (45分) 1才～2才未満 & 保護者	歩き始めて動きたい盛りのお子様の発育に応じた体力の向上とお母様とのスキンシップを目的としています。	チケット制 1回 1,320円 / 5回 6,000円			
親子ヨチ (60分) 1才半～3才未満 & 保護者	ヨチヨチクラスの内容を親子で参加できるスクールです。	6,710円	—	—	—
ヨチヨチ (60分) 1才半～3才未満	歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を元に、子どもの自発的な活動を尊重しながら、マット・平均台・はしご等を使って運動機能を高めると同時に、自尊心を養います。				
のびのび (60分) 3才～4才	未就園児3歳・就園児3～4歳対象の幼児体操。鉄棒・マット・跳び箱・ボール・なわとび等を使い、身体を動かすことの喜びを身に付けると共に、独立心・積極性・協調性といった社会性の育成も行います。				
わんぱく (60分) 4才～6才 園児	「元気☆アップトレーニング※」を実施し、あらゆるスポーツに必要な基本動作を段階的に習得するクラス。 ※①「身体の上め」である筋肉の反応を良くする能力のアップ。②「身体の操り方」である筋と神経を連動させるコーディネートのアップ。③「防衛・回避」である瞬時に判断し実行する能力のアップ。④「自ら考え工夫する」という発想力のアップ。 4つの要素を取り入れ、スポーツのコツ・身体の基盤作りなど、総合的に子どもの運動能力を向上させるプログラムです。	6,710円	9,130円	11,550円	13,970円
小学生体操 (60分) 小学生					
アクロバット導入 (60分) 小学生	アクロバットクラスに入るためのテスト対策クラス。 その他、体幹トレーニングを基本としたスポーツに必要な身体の基盤作りを目的としています。				
アクロバット (90分) 小学生・中学生 ※テスト合格者のみ	マット運動のタンブリング(バク転・宙返り等の連続技)の習得を目指します。 ※テスト合格者のみ	8,910円	11,330円		
トランポリン&体幹アップ (60分) 年少～小学生	空気圧で膨らませたビニール製の「ふわふわトランポリン」を使用して、空中でバランスをとりながらの調整力・身体全体のバランス力・体幹力・跳躍力を養い、様々なスポーツへ対応できる身体作りをしていきます。	7,810円	10,230円		
観己流護身空手 (60分) 年長～成人	観己流護身空手は、突き・蹴り・受け・型を基本に関節技・受け身なども習得する相手主体の実戦空手を目指します。「自分の身は自分で護り大切な人を護れる護身術を習得しよう」楽しみながら“優しい心”と“強い気持ち”を育む空手教室になります。	6,710円	9,130円		
キッズダンス(初級) (60分) 年中～小学生(低学年)	簡単なリズムダンスやダンスの基本となる動きを通して、初心者向けに楽しみながら、表現力や想像力を養います。	6,710円	9,130円	—	—
キッズダンス (75分) 小学生・中学生	各種ジャンルのダンスを行いながら、動きの幅を広げると共に、想像力・表現力・協調性・コミュニケーション能力を養います。	7,810円	10,230円		
クラシックバレエ基礎クラス (60分) 年少～小学生(低学年)	クラシックの音楽に合わせて元気で明るく、きれいで正しい姿勢が身に付きます。	7,810円	10,230円		
クラシックバレエ 初級・中級クラス (60分) 小学生(中学年・高学年)以上					
産後シェイプ (60分) 2ヶ月～1才 & 保護者	ヨガをベースとしたリラクゼーションや、ソフトジムを使用した骨盤修正・体幹トレーニングを赤ちゃんの目線に近いフロアエクササイズとして行います。	チケット制 1回 550円 / 6回 3,000円			
リラックスヨガ (60分) 成人	リラックス効果により心身のバランスを整え、身体をほぐしていきます。また、生活習慣のゆがみを改善して、美しい姿勢にも近づきます。				
簡単ストレッチダンス (60分) 成人	ゆっくりとストレッチ・筋肉トレーニングを行いながら、様々なテンポの音楽に合わせて簡単なダンスを踊ります。	登録制 1回 1,100円			
骨盤代謝アップエクササイズ (60分) 成人	骨盤を中心としたエクササイズを行い、基礎代謝の向上を目的とします。どの年齢層の方でも参加可能です。 ※お子様連れでも受講できます。				

入会時に必要なもの

- ・入会金
- ・銀行届出印
- ・月謝(2ヶ月分)
- ・口座番号のわかるもの(銀行又は郵便局)

入会金

3,300円

体験(1回)

1,000円

※各クラスの詳細につきましては、お気軽にお電話にてお問い合わせください。

※体操種目については体操着代・バッグ代・スクールノート代・ノートカバー代が別途必要になります。詳しくはお問い合わせ下さい。※全て税込み価格となります。