

TAC コトニア西船橋スクールスケジュール

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	Lispo Gym 健康活力 トレーニング 10:00~11:00	Lispo Gym やさしいヨガ 10:00~11:00		Lispo Gym リフレッシュヨガ 10:00~11:00	Lispo Gym 活力アップからだ トレーニング 10:00~11:00	Lispo Gym 健康レッスン 10:00~11:00
11:00						
12:00		ヨチのび (1歳半~ 3歳未就園児) 11:15~12:15			ヨチのび (1歳半~ 3歳未就園児) 11:15~12:15	体操特訓クラス (年長~小学生) 11:15~12:15
13:00						
14:00			のびのび (年少) 14:00~15:00			のびのび (年少) 13:30~14:30
15:00						わんぱく (年中~年長) 14:40~15:40
16:00			わんぱく (年中~年長) 15:30~16:30			キッズ ヒップホップ (年中~小学生) 15:50~16:50
17:00	わんぱく (年中~年長) 17:00~18:00	小学生体操 (小学生) 17:00~18:00	体操特訓クラス (年長~小学生) 16:40~17:40		わんぱく (年中~年長) 17:00~18:00	小学生体操 (小学生) 17:00~18:00
18:00	小学生体操 (小学生) 18:00~19:00	わんぱく (年中~年長) 18:00~19:00	アクロバット& 導入基礎 (年長~中学生) 17:50~18:50	ふわふわ トランポリン (年少~年長) 17:30~18:20	小学生体操 (小学生) 18:00~19:00	
19:00				ふわふわ トランポリン (小学生) 18:30~19:20		

入会時に必要なもの

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

入会金

5,500円

全クラスに
振替制度が
あります。

※表示価格はすべて税込表記です。

※体操系の種目(ダンスを除く)で新規入会される方は、TAC指定の体操着を購入していただきます。

※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。

※プログラムが変更になる場合がございます。

※成人サーキットは新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止しております。

2025年4月1日より 改定

TAC コトニア西船橋スクールスケジュール

料金表

子どもスクール

スクール名	内 容	月会費(税込)		
		週1回	週2回	週3回
ヨチのび (60分) 1歳半～3歳末就園児	挨拶から始まり、リズム体操(手足の動き)や手歌遊び、模倣運動(お尻歩き・グージャンプ横歩き・走る等)を行ったり、滑り台や平均台・はしごを使って様々な巧技台遊びを行います。 親離れも目的とし先生やお友達と一緒に身体を動かしたり、遊んだり、お片付けなども通して社会性や、協調性も身につけていきます。	7,810円	10,010円	-
のびのび (60分) 年少	挨拶から始まり、リズム体操(手足の動き)や手歌遊び、模倣運動(お尻歩き・グージャンプ横歩き・走る等)を行ったり、様々な器具(はしご・平均台・マット・鉄棒・跳び箱)等を使ってお友達と一緒に先生のお話を聞いて体操の運動を行います。年少児対象ののびのびは器具の高さ、練習のレベルが午前より上がります。			
わんぱく (60分) 年中～年長	マット・跳び箱・鉄棒の練習などに加え、ボール、縄跳び、運動あそび、体カトレーニング、柔軟体操なども取り入れたTAC独自のプログラム[元氣☆アップトレーニング]の中で様々な運動を行い、お友達や先生と身体を動かすことで運動体力や身体の操り方、身体の基盤作りなど総合的にお子様の運動能力も向上させるプログラムです。	7,810円	10,010円	12,210円
小学生体操 (60分) 小学生	マット・鉄棒・跳び箱だけでなくボール・縄跳び・運動あそびを取り入れスポーツのコツ・身体の操り方・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。			
キッズヒップホップ (60分) 年中～小学生	ストリートダンスの定番・年齢やレベルに合わせ段階的にリズムやステップを楽しく身につけて覚えていきます。前半はリズム取りを中心に後半はステップ中心に練習していきます。	7,810円	-	-
アクロバット&導入基礎 (60分) 年長～中学生	アクロバットや様々なスポーツに必要な体感、腕支持力、柔軟性、バランス等の強化を目的としてプログラムです。 ※コントロールテスト体せくもを行います。詳しくはお問い合わせ下さい。 ※【定見・入会規程】足蹴り上げ壁倒立1分とブリッジがしっかり出来ること。			
体操特訓クラス (60分) 年長～小学生	前半は走る、跳ぶなどからだの色々な動きを取り入れたサーキットトレーニングを行い、運動遊びも取り入れながら、後半は鉄棒・マット・跳び箱を1ヶ月ごとに種目を絞り重点的に練習していきます。			
ふわふわトランポリン (50分) 年少～年長	空気圧でふくらませたトランポリンの上で走る、跳ぶ、捻るなど様々な動きの調整をしながら運動していくプログラムです。 ※このクラスは50分クラスとなります。	7,810円	10,010円	-
ふわふわトランポリン (50分) 小学生	空気圧でふくらませたトランポリンの上で走る、跳ぶ、捻るなど様々な動きの調整をしながら運動していくプログラムです。 ※このクラスは50分クラスとなります。			

※表示価格はすべて税込表記です。

成人フィットネス

スクール名	内 容	月会費(税込)
		週1回
健康活力トレーニング (60分) 高校生相当以上の方	歩行訓練やマットを使用した筋トレから始まり、有酸素運動を行っていきます。 効率良く健康作りや免疫力を高める体作りを目標に行って行きます。	6,600円
やさしいヨガ (60分) 高校生相当以上の方	椅子を使ったヨガとゆったりとした動きのやさしいヨガを組み合わせたクラスです。毎週バランスを見ながら無理なく心地よく動いていきます。木曜日のヨガよりも、さらにやさしい内容です。 ※ヨガをしてみたいが床に座ることが辛いと感じる方、腰痛がある方やうつ伏せ仰向けなど姿勢を変えることが大変な方にはこちらのクラスをお勧めします。	
リフレッシュヨガ (60分) 高校生相当以上の方	前屈、後屈、ねじり、立位などのポーズで優しく筋力アップ。関節の可動性・柔軟性も高めていきます。またヨガの呼吸法、休息のポーズで心身のバランスを整えます。呼吸に合わせて1つ1つのポーズを丁寧に行うので、はじめての方も無理なくヨガを楽しむことが出来ます。 骨、筋肉、内臓など体の隅々まで意識して動かすことで体が目覚め、健康的な体へと導かれます。	
活力アップからだトレーニング (60分) 高校生相当以上の方	音楽やリズムに合わせて前半しっかり動きます！ 後半は筋トレやストレッチでバランス良く体を整えながら全身の活力アップをしていきます。	
健康レッスン (60分) 高校生相当以上の方	音楽やリズムに合わせてながらストレッチ・有酸素運動・筋コンディショニングをバランス良く行います。	

※表示価格はすべて税込表記です。

※上記レッスンの中から3種類のレッスンを選んで受講いただけます。

2025年4月1日より 改定