



# 大阪市立城東屋内プール 子どもスクール内容 令和5年4月～

## スイミングスクール

スクール名	曜日	対象	級	内容
キッズスイミング(K)	火/木/日	3歳～小学生	△級～12級	楽しく水に親しみながら、水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・四泳法の泳力向上やタイム向上まで練習・習得するクラスです。
ジュニアスイミング(A)	火/水/木/金/土/日	3歳～中学生	△級～7級	
ジュニアスイミング(B)	火/水/木/金/土/日	3歳～中学生	級制限なし	
ジュニアスイミングC※1	火/木/土	小学生・中学生	6級～1級	

※1 … 火・木・土曜日フリー出席制となっております。詳しくはスタッフまでお尋ねください。(Cクラス在籍の6級～1級に限る)

級	練習内容	級	練習内容
△級	水慣れ・顔つけ	9級	平泳ぎ25M
カニ	フロア歩行・潜りっこ・水中開眼	8級	バタフライキック25M
カメ	伏し浮き・けのび・背浮き ※補助あり	7級	バタフライ25M
ラッコ	けのび・背浮き・ポビングジャンプ ※補助なし	6級	水中スタート・ターン・各泳法50M完泳
14級	けのびキック7M・板キック12.5M・背面けのび	5級	25Mタイム・個人メドレー100Mのターン
13級	ノーブルクロール7M・背面キック7M	4級	50Mタイム・個人メドレー100M完泳・個人メドレー200Mのターン
12級	板クロール12.5M・背面キック	3級	個人メドレー100Mタイム・個人メドレー200M完泳
11級	クロール25M・背泳ぎ12.5M	2級	個人メドレー200Mタイム
10級	背泳ぎ25M・平泳ぎキック25M	1級	自主選択科目

## その他スクール

スクール名	曜日	対象	内容
キッズフィット&ダンス	火	3歳～年長	子どもの成長過程に合わせたフィットネスプログラム。遊びやゲームの中で身体づくりを行います。また、ダンスを通じて運動スキルの向上をはかれるクラスです。
ジュニアフィット&ダンス	火	小学生	音楽に合わせたダンスや身体づくりのトレーニング。様々な身体の使い方をマスターし、運動のスキル習得を目指しあらゆるスポーツの基礎となる身体をつくるクラスです。
ジュニア空手①	火	年中～中学生	武道空手を身に付け【自分を守る・正義を守る・弱者を守る】守るべきもの為に強くならなければならない。との理念のもと、空手を通して心身を鍛え真の強さを持つ人間の育成を目指すクラスです。
ジュニア空手②	火	小学生～※1	
キッズジュニアバレエ(初級)	水	4歳～小学生	クラシックバレエを通じて表現力や協調性を身に付けます。クラシックバレエが大好きになるよう、歌やお話を交えてバレエを楽しく練習・習得するクラスです。
キッズジュニアバレエ(中級)①	水	4歳～小学生	初級クラスで身に付けた足の動き手の動きに少し技術的な動きを加えレベルアップさせていきます。また音楽を使って振りを完成させていくクラスです。
キッズジュニアバレエ(中級)②	水	4歳～小学生	
キッズジュニアチアダンス①	木	4歳～小学2年生	踊る楽しさだけでなく、柔軟性やリズム感を養うとともに、集団生活にかかせない『思いやりの気持ち』も学ぶことができます。
ジュニアチアダンス①	木	小学2年生～小学4年生	チアダンスに欠かせない、キックやジャンプ、ターンといったテクニックを取得できるようトレーニングも取り入れ、体幹を鍛えることができます。
ジュニアチアダンス②	木	小学5年生～中学生	
ジュニアヒップホップ(初級)①	金	年中～小学2年生	全身を大きく動かし、踊るためのストレッチ・基本ステップ・リズムどりをを行い、洋楽・邦楽に合わせて楽しく踊る練習・習得するクラスです。
ジュニアヒップホップ(初級)②	金	小学3年生～小学6年生	
ジュニアヒップホップ(中級)①	金	小学生	初級で習得した基本ステップを中心に難しいステップ・ウェーブ等のボディコントロール練習・習得し振付で踊るクラスです。
ジュニアヒップホップ(上級)	金	中学生	ダンスに必要な基礎体力を養いながら、中級で習得したステップを中心に、より難しいステップ・ウェーブ等のボディコントロール練習・習得し振付で踊るクラスです。
キッズ体育スクール	土	4歳～年長	『楽しく』をモットーに実施いたします。個々のレベルに合わせて行いますので『やってみる』を尊重し、心と身体の育成を目指します。
ジュニア体育スクール①②	土	小学生	マット・跳び箱・鉄棒を用いながら、技術の習得、運動(遊び)の過程から得られる経験や感覚作りを大切に、個々のペースに合わせていくクラスです。
キッズジュニアチアダンス①②	土	4歳～小学2年生	踊る楽しさだけでなく、柔軟性やリズム感を養うとともに、集団生活にかかせない『思いやりの気持ち』も学ぶことができます。
ジュニアチアダンス①	土	小学2年生～小学6年生	チアダンスに欠かせない、キックやジャンプ、ターンといったテクニックを取得できるようトレーニングも取り入れ、体幹を鍛えることができます。
ジュニアヒップホップ(初級)③	土	年中～小学2年生	全身を大きく動かし、踊るためのストレッチ・基本ステップ・リズムどりをを行い、洋楽・邦楽に合わせて楽しく踊る練習・習得するクラスです。
ジュニアヒップホップ(初級)④	土	小学3年生～小学6年生	
ジュニアヒップホップ(中級)②	土	小学生～中学生	初級で習得した基本ステップを中心に難しいステップ・ウェーブ等のボディコントロール練習・習得し振付で踊るクラスです。
ジュニアK-POP①	土	年長～小学生	韓流アイドルグループの振付を1ヶ月～2ヶ月で1曲コピーを目指します。W.U.D、筋トレ、アイソレーション、ステップの練習も行っていきます。基本完全コピーで行いますが、レベルに合わせて簡単に作り直す場合もあり、振り付け重視のクラスです。
ジュニアK-POP②	土	小学生中級者・中学生～※1	

※1 … 高校生または16歳以上も通っていたりできるクラスとなっております。(高校生または16歳以上は月会費6,600円/月度4回) 詳しくはスタッフまでお尋ねください。

## 料金システム

月会費	5,500円/月度4回
-----	-------------

## 割引システム

<週2受講> 1週間に2回受講(月度8回)で…	<b>2,750円割引!!!</b> 通常月会費5,500円×2=11,000円のところ… 通常月会費5,500円×2-割引2,750円=8,250円
<ダブル受講> 例えばスイミングとダンスを2スクール受講で…	

※週2・ダブルのいずれか一つのみ適用とさせていただきます。(重複割引不可)

その他ご不明な点・ご質問等ございましたら、お気軽にお近くのスタッフまでお聞きください。