

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 成人サーキット 10:00~11:00	Lispo Gym 成人サーキット 10:00~11:00		Lispo Gym 成人サーキット 10:00~11:00	Lispo Gym 成人サーキット 10:00~11:00	Lispo Gym 成人サーキット 10:00~11:00
11:00	健康筋カトレーニング 10:20~11:00	椅子ヨガ 10:20~11:00		ソフトヨガ 10:20~11:00	活カアップからだトレーニング 10:20~11:00	健康レッスン 10:20~11:00
12:00	のびのび (3才未就園) 11:15~12:15	ヨチヨチ (1才半~3才未満) 11:15~12:15		のびのび (3才未就園) 11:15~12:15	ヨチヨチ (1才半~3才未満) 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) 13:30~14:30			のびのび (年少) 13:30~14:30
15:00			わんぱく (年中~年長) 14:40~15:40			わんぱく (年中~年長) 14:40~15:40
16:00			わんぱく (年中~年長) 15:50~16:50			ジュニアヒップホップ (小学生) 15:50~16:50
17:00	小学生体操 (小学生) 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) 17:00~18:00		わんぱく (年中~年長) 17:00~18:00	小学生体操 (小学生) 17:00~18:00
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) 18:00~19:00	ふわふわトランポリン (年長~小学生) 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。

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
ヨチヨチ (60分) 1才半~3才未満	挨拶→リズム体操(手足の動き)や手歌遊びや模倣運動(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	12,210円
のびのび(午前) (60分) 3才(未就園児)	挨拶→リズム体操(手足の動き)や手歌遊びや模倣運動(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楽しみながら体操の運動を行います。幼稚園や保育園入園へ向けての社会性や、協調性も身につけていきます。			
のびのび(午後) (60分) 3才(年少)	挨拶→リズム体操(手足の動き)や手歌遊びや模倣運動(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、体力トレーニング、柔軟体操なども取り入れたTAC独自のプログラム「元気☆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。			
小学生体操 (60分) 小学生	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、体力トレーニング、柔軟体操なども取り入れたTAC独自のプログラム「元気☆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。			
ジュニアヒップホップ (60分) 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。			
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) 年中・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。			
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
健康筋力トレーニング (40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しょう。	6,600円
椅子ヨガ (40分) 高校生相当以上の方	椅子を利用することで柔軟性、筋力などに関わらず、無理なく正しい姿勢でポーズを行うことが出来ます。足腰強化の為、椅子を支えに様々な立位のポーズも行います。続けていくことで柔軟性が生まれ血行が良くなり、筋力がついて健康的な体になっていきます。	
ソフトヨガ (40分) 高校生相当以上の方	初心者から始められるベーシックなヨガです。	
活力アップからだトレーニング (40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 (40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。	
機能改善・運動特化型 (40分) 詳しくはお問合せ下さい	その人の本来の身体機能を呼び覚まし、歩行機能をはじめ運動機能全般の向上を目指します。	介護認定度によって自己負担額が異なります。程度詳しくはお問合せ下さい。

※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。

2022年4月1日 改定