

# スポーツクラブZip平岸 Zippyスクール紹介

## 【スイミングスクール】

スクール名	時間	内容	対象年齢	対象級	開講曜日・時間	進級テスト
ベビースイム	40分	保護者様とお子様がお子様がスイミングをはかり楽しみながら水に慣れるように練習をしていきます。	6か月～3歳		火・金 土 11:30～12:10 10:30～11:10	ありません
スイムキッズ	40分	お子様の1人立ちを目標に遊びの中で自然に水に慣れていくように練習します。	3・4歳		火・金 15:30～16:10	
キンダージュニアスイムA	60分	水泳の基本となる水なれ～個人メドレーをお子様の年齢に応じて段階的に練習します。	3歳～小学生	Z0～B1	火～金 土 15:30～16:30 13:30～14:30	2ヶ月(偶数月)に 1回行ないます。
キンダージュニアスイムB	60分	水泳の基本となるグライド～個人メドレーをお子様の年齢に応じて段階的に練習します。	3歳～小学生	D7～A1	火～金 土 16:30～17:30 14:30～15:30	
ジュニアスイム	60分	水泳の基本となるグライド～個人メドレーをお子様の年齢に応じて段階的に練習します。	小・中学生	D7～A1	火～金 土 17:30～18:30 15:30～16:30	
エクササイズスイム	60分	クロール25mを習得されたお子様で、タイムアップを目標とはせずに、フォームの矯正や健康増進のために泳ぐことを目的としたクラスです。	小・中学生	C4～A1	日 11:00～12:00	ありません
スーパージッピー(育成)	60分	4泳法を主体にキック強化を行い段階的にストローク技術の習得をはかります。Zip水泳大会・未公認外部水泳大会へ参加します。	小・中学生	A6以上	火～金 土 17:30～18:30 15:30～16:30	
スーパージッピー(選手)	90分	全国大会出場を目標に年齢に応じた泳法技術習得・スピードアップの為に練習を行ないます。公認・公式外部水泳大会に参加します。	学年に応じた基準タイムあり		火～金 土 18:30～20:00 16:30～18:00	

※各スクールの練習開始から5分間は、準備体操を行います。(ベビースイム・スーパージッピー育成・選手を除く)

## 【体育・カラテスクール】

スクール名	時間	内容	対象年齢	開講曜日・時間	備考
キッズ体育	60分	マット・跳び箱・平均台・鉄棒などの体操器具やボールなどを使用して楽しみながら運動能力・技術を習得します。	年中・年長	水～金 15:30～16:30	年に4回 レベルテストを行ないます。
ジュニア体育A	60分	成長に合わせて運動レベルを上げ、体力の構築や仲間との協調性を育みます。	小1～小3	水～金 16:30～17:30	
ジュニア体育B	60分	※年に3回の「レベルテスト」と春・秋に行われる「体力テスト」を行います。	小2～小4	水 17:30～18:30	
ジュニアボール	60分	ミニバスケット・ミニサッカー・ハンドボール・ドッジボールの4種目で、基礎的なボールの扱い方や種目のルールを学べます。そして、チームプレーをゲームの中で実践します。	小3～小6	土 10:30～11:30	年に2回 レベルテストを行ないます。
カラテ	60分	丸興志館の講師が指導します。突き、蹴り、受けなどの基本練習から実践的な組み手まで行います。体力、技術だけではなく挨拶、礼儀、精神面からの強さを身につけます。	小学生	火 17:30～18:30	昇級審査があります。 時期は別途お知らせいたします。

## 【スタジオスクール】

スクール名	時間	内容	対象年齢	開講曜日・時間	備考
親子リズム	40分	キーボードによる音楽とリズムを音感や反応を高めるレッスンです。親子でのリズム体操、ボール運動などで、幼児期に合ったカリキュラムをおこないます。	1～3歳	火・木 10:30～11:10	毎年発表会(Zip On Stage) がございます。 ※種目により、外部のイベントや コンテスト等にも参加します。
キッズダンスA	45分		3歳～年長	金 15:00～15:45	
キッズダンスB	45分	バレエやダンスの基礎を学びながらアニメの曲や最新ヒット曲などで、いろいろなダンスを楽しく踊ります。	3歳～年長	金 15:45～16:30	
ジュニアダンスA	60分	※A/Bのクラス分けは、担当インストラクターにお任せいただけます。	小1～小4	金 16:30～17:30	
ジュニアダンスB	60分		小1～小4	金 17:30～18:30	
ヒップホップ基礎	60分	HIPHOPの音楽に合わせて、アメリカ生まれのストリートダンスを行います。技術・リズム感を養い、リズムにのって踊る楽しさを実感出来ます。	小・中学生	火 16:30～17:30	
ヒップホップ	60分		小・中学生	火 17:30～18:30	
クラシックバレエ	75分	バーを使った基礎練習を中心にレッスンを行います。体型を整え、豊かな表現力を養い、優雅な動きを身につけます。	小学生	木 17:30～18:45	
チアダンス初級	60分	ポンポンダンス・ファンク・ラインダンスなどで構成され、機敏な動きと元気で笑顔になれるレッスンです。	小学生	水 16:30～17:30	
チアダンス中級	60分	※初級/中級のクラス分けは、担当インストラクターにお任せいただけます。	小学生	水 17:30～18:30	
ガールズストリートダンス	60分	ストリートダンスは若者が街角で行った自己表現のパフォーマンスが原点。多彩な振り付けを楽しく身につけて、表現力を高めます。	小5～高校生(女性)	木 18:00～19:00	