

# スポーツクラブ Zip 琴似 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スキンシップ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 11:40～12:20	ありません
リトルスイム	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。	3～6歳		火・金 14:40～15:20	
キンダー・ジュニアスイム	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～A1	火～金 土 15:30～16:30 13:00～14:00	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	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 14:00～15:00	
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 15:00～16:00	
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、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)	80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 17:10～18:30	
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。	学年に応じた基準タイムあり		火～金 土 18:30～20:00 16:00～17:30	

※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。 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。 ※年に3回の「レベルテスト」と春・秋に行われる「体カテスト」を行います。	年長	火・木 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	60分		小1～小2	水 木 15:30～16:30 16:30～17:30		
ジュニア体育	60分		小1～小3	土 10:20～11:20		
ジュニア体育	60分		小1～小4	火 木 16:30～17:30 17:30～18:30		
リトル体育(2・3歳)	40分		体育器具を用いて楽しみながら運動を行います。	2・3歳		火 14:40～15:20
リトル体育(4・5歳)	40分		遊びを通して体力と、運動能力を高めます。	4・5歳		木 14:40～15:20
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	小学生	土 15:00～16:00 16:05～17:05	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	リズムを感じながら反応を高めるレッスンで、子育てアドバイスもサポートします。 親子でのリズム体操、ボール運動など、幼児期に合ったカリキュラムです。	1～3歳	金 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。
キッズリトミック	60分	ボールや棒などを使い、リズムに合わせて体を動かすことで脳に刺激を与え、想像力や情操性などを豊かに個性を引き出します。就学前のお子様人気のスクールです。	4歳～6歳	金 15:30～16:30	
Bファンク	60分	ジャズダンスとバレエの基本動作を取り入れながら楽しく踊ります。	年長～低学年	水 16:40～17:40	
Bファンク	70分	ダンスとして、より高度な技術と動きを磨いていきます。	小学校高学年～中・高生	水 17:40～18:50	
ホップジャズ	60分	最新のヒット曲に合わせてヒップホップやジャズなど様々なダンスを行います。	年長～中・高生	火 17:35～18:35	
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。	年長～小学生(初級)	金 16:30～17:45	
クラシックバレエ	75分		小学生以上	金 17:45～19:00	
エアロビクス	60分	エアロビクスの基礎的な動きや構成、ステップを習得し、柔軟性・リズム感・持久力を養います。 ※各種大会やエアロ検定などにも参加しています。	小・中学生	土 13:55～14:55	
ヒップホップ	60分	HIPHOPの音楽で踊るアメリカ生まれのストリートダンスです。 技術・リズム感を養い、表現する楽しさを実感出来ます。	小・中学生	土 17:10～18:10	