

ゴールドジム千葉 NT ジョイフルアスレティッククラブ

スイミング

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
10:00					4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 水慣れ
11:00					4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 背泳ぎ・クロール 平泳ぎ・バタフライ
12:00		親子 6ヵ月～2歳		親子 6ヵ月～2歳	上級(4泳法)	上級(4泳法)
13:00					親子 6ヵ月～2歳 2・3歳 水慣れ	
14:00						
15:00	2・3歳 水慣れ	2・3歳 水慣れ	2・3歳 水慣れ	2・3歳 水慣れ		
16:00	4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 背泳ぎ・クロール 平泳ぎ・バタフライ	
17:00	4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 水慣れ～バタフライ	4歳～中学生 水慣れ	
18:00	上級(4泳法)	上級(4泳法)	上級(4泳法)	上級(4泳法)		
19:00	上級(4泳法) JAC11級以上の小学生 19歳以上の中学生・高校生	上級(4泳法) JAC11級以上の小学生 19歳以上の中学生・高校生	上級(4泳法) JAC11級以上の小学生 19歳以上の中学生・高校生	上級(4泳法) JAC11級以上の小学生 19歳以上の中学生・高校生		

★親子・・・親子一緒での水中運動や、水中コミュニケーションを行います。

★2・3歳・・・水に対しての恐怖心を取り除くことから始めます。

★4歳～中学生・・・初めてプールに入るお子様から背泳ぎ、クロール、平泳ぎ、バタフライの4泳法を泳力別に班分けし、レベル別に練習していきます。

★上級(4泳法)・・・4泳法の泳力向上や技術向上を行い、スピードアップを目指します。

19:00 上級は、小学生以下はJAC級 11 級以上が対象です。(中学生～高校生は、JAC級 19 級以上からご参加いただけます)

※19 時クラスへ振替をする場合は、対象の級をご確認ください。※上級クラスでは、年に約 2 回水泳大会への出場を予定しております。



テニス

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
16:00	未就学児 キッズ (4歳～)	未就学児 キッズ (4歳～)	未就学児 キッズ (4歳～)	未就学児 キッズ (4歳～)	小学1年生～ 小学3年生 ビギナー1	8:30	小学生・中学生 トーナメント 8:30～10:00
		小学1年生～ 小学3年生 ビギナー1	小学1年生～ 小学3年生 ビギナー1	小学1年生～ 小学3年生 ビギナー1		9:00	未就学児 キッズ(4歳～) 小学生・中学生 ビギナー1
17:00	小学生・中学生 ビギナー1 ビギナー2	小学生・中学生 ビギナー1 ビギナー2	小学生・中学生 ビギナー1 ビギナー2	小学生・中学生 ビギナー1 ビギナー2	小学生・中学生 ビギナー1 ビギナー2	10:00	小学生・中学生 ビギナー1 ビギナー2 ラリー
18:00	小学生・中学生 ラリー マスター	小学生・中学生 ラリー マスター	小学生・中学生 ラリー マスター	小学生・中学生 ラリー マスター	小学生・中学生 ラリー	11:00	小学生・中学生 ビギナー2 ラリー マスター
19:00	ソフトテニス 小学6年生～中学生 19:00～20:30		ソフトテニス 小学6年生～中学生 19:00～20:30	小学生・中学生 マスター トーナメント 19:00～20:30	小学生・中学生 トーナメント 19:00～20:30	17:45	ソフトテニス 小学6年生～中学生 17:45～19:15

★未就学児(4歳～) 初心者クラス…ボールつき、かけっこなど基礎運動能力作りからスタートします。

★ビギナー1(初級)…ボールつき、かけっこなど基礎運動能力作りからスタートし、基本フォームを習得します。

★ビギナー2(初級)…ストローク(打つ) フットワーク(走る)の基礎練習をするクラスです。

★ラリー(中級)…ストロークの打ち合いからボレー、サーブといった多彩なショットを練習します。

★マスター(上級)…シングルスゲームを想定し、多彩なショットをより実践的に練習します。

★トーナメント(最上級)…対外試合に積極的に参加し、試合に勝つことを目的としたクラスになります。

★ソフトテニス(初級～初級)…基本のショット、フォームを練習します。

※無料レンタルラケットあります。運動可能な服装、運動靴にて受講出来ます。



空手

	月曜日
16:00	年中(5歳)～中学生 白帯(体験者受講クラス)
17:00	年中(5歳)～中学生 白帯～オレンジ帯(無級～8級対象クラス)
18:00	小学生～中学生 紫帯～緑帯(7級～4級対象クラス)
19:00	小学生～中学生 茶帯～黒帯(3級～初段対象クラス)

※空手では、年に2回昇級審査を予定をしております。

別途費用がかかります。

帯の色は白→黄→橙→紫→緑→茶→黒の順で

進んでいきます。

※クラスの変更は、昇級審査の結果に応じて先生が

判断いたします。

※体験は、16:00クラスのみにになります。



サッカー

	月曜日	水曜日
16:00	4歳～ 小学1年生	4歳～ 小学1年生
17:00	小学1年生～ 小学3年生	小学1年生～ 小学3年生
18:00	小学3年生～ 小学6年生	小学3年生～ 小学6年生

サッカー専門の指導員(つくばFC)のもとで楽しく運動

することから、戦術をたててゲームをすることまで行います。



運動教室

	水曜日	土曜日	日曜日
ファーストクラス 年少～年長	15:40	16:00	10:00
スタンダードクラス 小学1年～6年	16:40	17:00	11:00 13:30
アスリートクラス 小学1年～6年	17:40	18:00	

スポーツで活躍する子どもを育てる」をコンセプトに「体」と「心」を育む運動教室です。

スポーツ科学に基づいた運動プログラムで運動能力を高めるとともに「目の前の壁に挑戦

する気持ち」や「目標に向かって諦めない気持ち」をスポーツを通じて育んでいきます。



バレエ

	木曜日
16:00	4歳～中学生 初心者
17:00	年長～中学生 初級者
18:00	小学生・中学生 中級者～

音楽に合わせて身体を動かし、柔軟性を

養います。バレエの基礎、正しい姿勢を

身につけます。

※バレエでは自由参加となりますが

年1回程発表会を予定しております。

(別途費用がかかります)

※体験は、16:00クラスのみになります。

※クラスの変更は、個人の技術の習得度

に応じて判断いたします。



ヒップホップ

	土曜日
10:00	4歳～ 未就学児
11:00	小学1年生～ 小学3年生
12:30	小学4年生～ 中学3年生

楽しみながら、音感・

リズム感・柔軟性等

を養います。

※ヒップホップでは、自由参加

となりますが、地域イベントに

年2回程参加を予定して

おります。



自由に選んでお得な ジュニアスクールのご案内!!

テニス

スイミング

サッカー

空手

運動教室

バレエ

ヒップホップ



POINT

【例えば、通常のスポーツクラブの場合】

週2回を受講する場合、

スイミング月会費 8,250円

テニス月会費 8,250円

通常は、月会費が16,500円となります。



ゴールドジム千葉 NT

ジョイフルアスレティッククラブの場合

週2回を受講する場合、

スイミング月曜日+テニス水曜日 11,550円

全て税込み価格表示となります