




# ジュニアスクールタイムスケジュール

| 火曜日             |                    |                         |            |                          | 水曜日                       |                         |              |      |                | 木曜日                       |                                |            |      |       | 金曜日                       |            |             |     |     | 土曜日   |             |     |      |            | 日曜日             |            |     |            |            |                  |  |
|-----------------|--------------------|-------------------------|------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------|------|----------------|---------------------------|--------------------------------|------------|------|-------|---------------------------|------------|-------------|-----|-----|-------|-------------|-----|------|------------|-----------------|------------|-----|------------|------------|------------------|--|
| スイミング           | スタジオ1              | スタジオ2                   | テニス        | ゴルフ                      | スイミング                     | スタジオ1                   | スタジオ2        | テニス  | ゴルフ            | スイミング                     | スタジオ1                          | スタジオ2      | テニス  | ゴルフ   | スイミング                     | スタジオ1      | スタジオ2       | テニス | ゴルフ | スイミング | スタジオ        | テニス | ゴルフ  | スイミング      | スタジオ            | テニス        | ゴルフ |            |            |                  |  |
|                 | ベビーくらぶ<br>たいそう     |                         |            |                          | ベビーくらぶ<br>スイミング<br>10:40~ |                         |              |      |                | ベビーくらぶ<br>スイミング<br>10:40~ |                                |            |      |       | ベビーくらぶ<br>スイミング<br>10:40~ |            |             |     |     | 9:30~ | たいそう<br>リトル | キッズ | ジュニア | U-18<br>初級 | 9:30~           |            | キッズ | ジュニア       | U-18<br>中級 | 昭和<br>ゴルフ<br>ランド |  |
| 15:30~<br>16:30 | たいそう<br>幼児         | たいそう<br>15:40-<br>16:20 |            |                          | 15:30~<br>16:30           | パレエ<br>プリ<br>プライマ<br>リー | たいそう<br>幼児   |      |                | 15:30~<br>16:30           | たいそう<br>リトル<br>15:40-<br>16:20 |            |      |       | 15:30~                    |            |             |     |     |       |             |     |      |            | 10:40~<br>11:40 | 体幹         |     | ジュニア<br>中級 |            |                  |  |
| 16:40~<br>17:40 | ヒップ<br>ホップ<br>Bクラス | たいそう<br>学童              | ジュニア       |                          | 16:40~<br>17:40           | パレエ<br>ベーシッ<br>ク        | たいそう<br>学童   | ジュニア | ダイヤモンド<br>リンクス | 16:40~<br>17:40           | 新体操                            | たいそう<br>学童 | ジュニア | アンカース | 16:40~<br>17:40           | たいそう<br>学童 | ジュニア<br>小学生 |     |     |       |             |     |      | 13:30~     |                 |            |     |            |            |                  |  |
| 17:50~          | ヒップ<br>ホップ<br>Aクラス |                         | ジュニア<br>中級 | アンカース<br>17:30~<br>18:30 | 17:50~<br>18:50           |                         | ジュニア<br>中級   |      |                | 17:50~<br>18:50           |                                | ジュニア<br>中級 |      | アンカース | 17:50~<br>18:50           | 空手         | ジュニア<br>中級  |     |     |       |             |     |      | 14:40~     | たいそう<br>学童      | たいそう<br>上級 |     | ジュニア<br>中級 |            |                  |  |
|                 |                    |                         |            |                          |                           |                         | U-18<br>初級   |      |                |                           |                                |            |      |       |                           |            |             |     |     |       |             |     |      |            |                 |            |     |            |            |                  |  |
|                 |                    |                         |            |                          |                           |                         | U-18<br>中・上級 |      |                |                           |                                |            |      |       |                           |            |             |     |     |       |             |     |      |            |                 |            |     |            |            |                  |  |

**スクールバスも利用できます！**

阿波踊り会館-助任橋(大学前)  
-市民病院前-住吉-ハツビー

沖洲・末広方面


**スイミング** 水遊びから段階的に泳ぎを練習しながら、健全な身体の発育・発達をうながします。

| 対象年齢                 | 曜日  | 時間           |
|----------------------|-----|--------------|
| 3歳~中学生<br>※印は小学生~中学生 | 火~金 | 15:30~16:30  |
|                      |     | 16:40~17:40  |
|                      |     | ※17:50~18:50 |
|                      | 土   | 9:30~10:30   |
|                      |     | 13:30~14:30  |
|                      |     | 14:40~15:40  |
|                      |     | 16:30~17:30  |
|                      | 日   | 9:30~10:30   |
|                      |     | 10:40~11:40  |

○指定用品 男子水着 2,640円 女子水着 4,840円  
キャップ 660円

## ベビーくらぶ

保護者と一緒に楽しみながら、身体の発育・発達をうながします。

| 対象年齢        | 曜日    | 時間          |
|-------------|-------|-------------|
| 6ヶ月~3歳5ヶ月まで | 火(体操) | 10:40~11:20 |
|             | 水・木・金 | 10:40~11:20 |

○指定用品 水着 3,630円 キャップ660円



## たいそう

マット・とび箱・鉄棒を中心に全身を上手にコントロールする力を楽しみながら養います。

| 対象年齢                          | 曜日          | 時間          |             |
|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| リトル<br>2歳6ヶ月~4歳<br>(木曜日3名で開講) | 火           | 15:40~16:20 |             |
|                               | 木           | 15:40~16:20 |             |
|                               | 土           | 9:50~10:30  |             |
| 幼児<br>4歳~6歳                   | 火           | 15:30~16:30 |             |
|                               | 水           | 15:30~16:30 |             |
|                               | 土           | 10:40~11:40 |             |
|                               |             | 16:00~17:00 |             |
|                               |             | 16:00~17:00 |             |
| 学童<br>小学1年生~6年生               | 火~金         | 16:40~17:40 |             |
|                               | 土           | 10:40~11:40 |             |
|                               | 15:00~16:00 |             |             |
|                               | 16:00~17:00 |             |             |
| 上級                            | コーチ認定       | 土           | 14:50~16:00 |

○指定用品 Tシャツ 2,420円 短パン 2,420円

## テニス

球技をするにあたって「走る・投げる・打つ」といった基本的な運動能力を向上させるメニューを行っています。

| 対象年齢                 | 曜日          | 時間          |             |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| キッズテニス<br>5歳~小学2年生   | 金           | 16:00~16:45 |             |
|                      | 土・日         | 9:30~10:15  |             |
| ジュニアテニス<br>小学生       | 火~金         | 16:40~17:40 |             |
|                      | 土・日         | 9:30~10:30  |             |
| ジュニア中級<br>小学生(コーチ認定) | 火~金         | 17:50~18:50 |             |
|                      | 土           | 11:40~12:40 |             |
|                      | 15:20~16:20 |             |             |
|                      | 日           | 10:40~11:40 |             |
| アンダー18<br>中・高生(初級)   | 水           | 18:40~20:10 |             |
|                      | 土・日         | 9:30~11:00  |             |
|                      | 中・高生(中・上級)  | 水           | 20:10~21:40 |
|                      |             | 土・日         | 16:30~18:00 |



## ゴルフ

ゴルフを通じて健康な心身をはくくみ、ゲーム感覚のレッスンも取り入れ楽しみながら自然と上達することを目標とします。

| 対象年齢   | 曜日 | 時間          | 場所          | 指導プロ   |
|--------|----|-------------|-------------|--------|
| 5歳~中学生 | 火  | 17:30~18:30 | ゴルフポートアンカース | 吉成弘和プロ |
|        | 水  | 17:00~18:00 | ダイヤモンドリンクス  | 鈴木聖一プロ |
|        | 木  | 17:00~18:00 | ゴルフポートアンカース | 吉成弘和プロ |
|        | 金  | 17:30~18:30 | ゴルフポートアンカース | 吉成弘和プロ |
|        | 土  | 16:00~17:00 | ゴルフポートアンカース | 吉成志朗プロ |
|        | 日  | 9:30~10:30  | 昭和ゴルフランド    | 鈴木聖一プロ |

○準備物 ボール代・1回 600円~650円

## サッカー

ボールを使ってのテクニックや基本的な動きを身につけ、仲間との協調や尊重する気持ちを養います。

| 対象年齢 | 曜日          | 時間                 |
|------|-------------|--------------------|
| 月    | 16:15~17:15 | 小学1年生~2年生(初心者)     |
|      | 17:20~18:20 | 小学6年生までの経験者(コーチ認定) |

○練習地:アレックスサッカースクール練習会場  
徳島市北沖洲1丁目9 (現地集合・解散)

## クラシックバレエ

バレエの基本姿勢・動きの基礎を習得して、豊かな表現力を養います。

| 対象年齢         | 曜日 | クラス      | 時間          |
|--------------|----|----------|-------------|
| 初級クラス<br>3歳~ | 水  | プリプライマリー | 16:00~17:00 |
|              |    | ベーシック    | 17:00~18:00 |

○指定用品 レオタード 5,940円 タイツ 2,200円  
シューズ 2,530円 ショーツ 1,430円

※ベーシックはコーチ認定



**ヒップホップ** 仲間とリズムに合わせて楽しく踊ろう！

| 対象年齢     | 曜日 | 時間            |
|----------|----|---------------|
| 5歳~小学6年生 | 火  | B 16:40~17:40 |
|          |    | A 17:50~18:50 |

○指定用品 ハッピーオリジナルTシャツ 2,200円

## 新体操

ボールやリボンの道具を使って調整力を身につけ、音楽に合わせて踊ることでリズム感を養います。

| 対象年齢                  | 曜日 | 時間          |
|-----------------------|----|-------------|
| 幼児 3歳~6歳<br>小学1年生~中学生 | 木  | 16:40~17:40 |

○指定用品 レオタード 7,480円 リボンセット 3,080円

## 空手

礼に始まり、礼に終わる。武道で体と精神を鍛えます。

| 対象年齢      | 曜日 | 時間          |
|-----------|----|-------------|
| 小学1年生~6年生 | 金  | 17:50~18:50 |

○指定用品 空手上衣・下衣・帯 6,270円から

## 体幹

あらゆるスポーツにおいて要となる体幹を鍛え、競技力向上につなげよう！

| 対象年齢   | 曜日 | 時間          |
|--------|----|-------------|
| 5歳~中学生 | 木  | 20:00~21:00 |
|        | 日  | 10:30~11:30 |

