

🌱 プライスリスト 🌱

11,340円
安い☆

割引バック料金がお得!!

B ベーシック	7,560円
会員登録料	
初年度	1,000円
次年度より	2,000円
R レギュラー	14,580円
テキスト代	各3,000円
M マスター	54,000円
会員登録料	各2,000円
年会費	5,000円

B + R-①
ベーシック + レギュラー
通常22,140円
↓
20,000円
+
テキスト代3,000円
学割 16,200円

R-① + M-①
レギュラー + マスター
通常68,580円
↓
62,000円
+
テキスト代3,000円
学割 50,000円

B + R-① + M-①
ベーシック + レギュラー + マスター
通常76,140円
↓
64,800円 学割54,000円
+
テキスト代3,000円

トータルマスターコース
B + R-①~⑤ + M-①~⑤
ベーシック+レギュラー + マスター
通常350,460円
↓
216,000円 学割162,000円
+
テキスト代3,000円

🌱 親子・こども・大人 5つのプログラム紹介 🌱

すくすく赤ちゃん 産後ケア

1ヶ月からの赤ちゃんともママ



- 子育てを学ぶ
- ママからの愛を感じ取る
- ママが自分のからだ育てを始める時

スタート グルーミング	リセット ストレッチ	ベビマレッヂ	だっこ 動的アップ
産後 ボディメイク	ボディメイク エアロ	だっこエアロ	ウォームダウン

すくすく赤ちゃん産後ケアは、8ブロックに分かれています。M-①では、1つ1つ内容の裏付け・目的・指導法までしっかり学んでいきます。

よちよち親子 フィットリミック

8か月~1歳くらい親子



- 自発的な運動(移動)が増えてくる子ども達へのからだ育て
- 子育てママ・パパのからだ育て
- ママ・パパの心に寄り添う指導

スタート グルーミング	共視 エクササイズ	リセット ストレッチ	移動 エクササイズ	知育 エクササイズ
だっこ リミック	産後 ボディメイク	ボディメイク エアロ	ウォーム ダウン	サーキット 体操

よちよち親子フィットリミックは、10ブロックに分かれています。M-②では、1つ1つ内容の裏付け・目的・指導法までしっかり学んでいきます。



220KJでは、養育・食育・体育・徳育・知育の観点から、最新のフィットネス・スポーツ・教育・美容・働き方など今の時代のニーズにあわせ、子育て世代の『家族健康経営』に役立つ最もふさわしいプログラムを創出して参ります。



わんぱく親子 運動塾

2歳~6歳くらい親子



- 親子でスキンシップ
- 子ども達の運動有能感を育む
- 子育てママ・パパのからだ育て
- この時期にだけ獲得できる動作の習得

からだ 知育体操	乗り物 模擬体操	判断力 育成 かけっこ	親子 組体操	親子 ふれダンス
ホメイク エアロ	母子分離 集団遊び	サーキット 体操	親子なかよし ストレッチ	

わんぱく親子運動塾は、上記9ブロックに分かれています。M-③では、1つ1つ内容の裏付け・目的・指導法までしっかり学んでいきます。

キッズビート 体操

3歳~6歳くらいのお子様



- 主体的な幼児期の運動体験の提供
- 保護者に向けて子どものからだ育てアドバイス

からだ知育 体操	関節体操	リズムダンス	回転体操	動物体操
サーキット 体操	たいかん 体操	野菜体操	2・3・4 拍子体操	判断力育成 ランニング

キッズビート体操は、上記10ブロックに分かれています。M-④では、1つ1つ内容の裏付け・目的・指導法までしっかり学んでいきます。

ジュニアビート 運動塾

小学1年生くらいからのお子様



- 主体的な活動
- からだ育ての基礎作り
- 発達段階にふさわしいスポーツへの取り組み

リズム ストレッチ	回転体操	SAQ トレーニング	スロー ストレッチ
たいかん 体操	エアロビック ダンス	ダウンビート ダンス	仲間 ストレッチ

ジュニアビート運動塾は、8ブロックに分かれています。M-⑤では、1つ1つ内容の裏付け・目的・指導法までしっかり学んでいきます。