

# 「通年教室」「定期教室」 参加者募集!

**お申し込み方法: 往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。**  
ハガキ1枚につき1名様1教室。申込枚数はプール・フロア各1枚とさせていただきます。

【応募締切】  
2月7日(水)必着  
【結果通知】  
2月26日(月)以降発送  
返信用ハガキでお知らせさせていただきます。

2024年  
4月  
スタート

●会員番号未記入は一般会員として対応させていただきます。必ずお申込前に登録をしていただき、記入漏れのないようお願い致します。

●会員登録をされている方は有効期限にご注意ください。更新手続きは窓口にて行います。

！往復ハガキの表裏の記入方法にご注意ください！

〒11665-0035  
中野区白鷺3-1-13  
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ  
「教室担当」宛  
記入しないよう  
お願い致します

！教室番号と希望曜日、時間帯をお間違えないようご注意ください！

〒0000-00000  
東京都  
〇〇 太郎様  
※参加者氏名

①教室番号  
②教室名・時間・曜日  
③参加者氏名・フリガナ・性別  
④生年月日  
⑤年齢・学年  
(どちらも教室初日現在)  
⑥住所  
⑦電話番号  
⑧泳力  
(プール教室のみ/当施設認定級)  
⑨「地域スポーツクラブ」会員番号  
(幼児教室を申込希望の方は、登録者名(保護者名)も記入してください。なお、会員番号は教室参加証(ノート)に記載の番号ではありません。)

※返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。  
※ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。  
※左記期間終了後、欠員の出ている教室は追加募集を行います。教室の空き状況に関しては、直接当施設までお問い合わせください。  
※対象「成人」…中学生以上からご参加いただけます。なお、お申し込みは教室初日年齢、又は学年となります。

## プールプログラム



【プールプログラム対象】

親子:6ヶ月~3歳未満の子とその保護者  
幼児:3~6歳の未就学児(オムツが取れたお子様のみ)  
小学生:1~6年生  
小・中学生:小学1年生~中学3年生

対象	曜日	教室番号	教室名	時間	定員	練習内容	※認定級	初日	回数	一般	会員	内容	レベル
親子	月	P01	親子水中運動	11:00~11:55	25組	プールの中ですべり台やトンネルくぐり。親子のスキンシップの場に最適!	—	4/8	9回	9,000円	8,100円		★
	土	P02	親子水中運動	11:00~11:55	25組	プールの中ですべり台やトンネルくぐり。親子のスキンシップの場に最適!	—	4/6	14回	14,000円	12,600円		★
幼児	月	P03	幼児水泳	14:30~15:25	25	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規-8	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★
	月	P04	幼児水泳	15:30~16:25	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規-8	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★
	水	P05	初めて幼児※	13:30~14:25	25	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/補助付きけのび/けのび(浮く)/バタ足	新規-13B	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★
	水	P06	幼児水泳	14:30~15:25	25	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規-8	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★
	水	P07	幼児水泳	15:30~16:25	25	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規-8	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★
	木	P08	幼児水泳	15:30~16:25	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規-8	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★
	土	P09	初めて幼児※	12:00~12:55	25	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/補助付きけのび/けのび(浮く)/バタ足	新規-13B	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★
小学生	月	P10	幼児水泳	13:00~13:55	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規-8	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★
	月	P11	幼児水泳	14:00~14:55	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規-8	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★
	月	P12	小学生 水慣れ	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/補助付き背面キック	15~12	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★★
	月	P13	小学生 クロール基礎	16:30~17:25	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★★
	月	P14	小学生 クロール基礎	17:30~18:25	16	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★★
	月	P15	小学生 初級	16:30~17:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★★
	月	P16	小学生 初級	17:30~18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★★
	月	P17	小学生 中級	16:30~17:25	16	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★★
	月	P18	小学生 中級	17:30~18:25	16	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★★
	月	P19	小学生 上級	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	4/8	9回	9,000円	8,100円		★★★
	水	P20	小学生 水慣れ	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/補助付き背面キック	15~12	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★
	水	P21	小学生 クロール基礎	16:30~17:25	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★
	水	P22	小学生 初級	16:30~17:25	10	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★
	水	P23	小学生 初級	17:30~18:25	10	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★
水	P24	小学生 中級	16:30~17:25	10	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★	
水	P25	小学生 中級	17:30~18:25	10	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★	
水	P26	小学生 上級	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	4/3	14回	14,000円	12,600円		★★★	
木	P27	小学生 水慣れ	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/補助付き背面キック	15~12	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
木	P28	小学生 水慣れ	17:30~18:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/補助付き背面キック	15~12	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
木	P29	小学生 クロール基礎	16:30~17:25	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
木	P30	小学生 クロール基礎	17:30~18:25	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
土	P31	小学生 初級	16:30~17:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
土	P32	小学生 初級	17:30~18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
土	P33	小学生 中級	16:30~17:25	16	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
土	P34	小学生 中級	17:30~18:25	16	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
土	P35	小・中学生 上級	18:30~19:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	4/4	14回	14,000円	12,600円		★★★	
土	P36	小学生 水慣れ	15:00~15:55	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	15~12	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	
土	P37	小学生 水慣れ	16:00~16:55	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	15~12	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	
土	P38	小学生 クロール基礎	15:00~15:55	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	
土	P39	小学生 クロール基礎	16:00~16:55	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	
土	P40	小学生 初級	15:00~15:55	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	
土	P41	小学生 初級	16:00~16:55	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	
土	P42	小学生 中級	15:00~15:55	16	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	
土	P43	小学生 中級	16:00~16:55	16	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	
土	P44	小・中学生 上級	17:00~17:55	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	4/6	11回	11,000円	9,900円		★★★	

※7級以上の泳力をお持ちの幼児のお子様は『小学生コース』にお申し込みください。※初めて幼児のクラスは既在の方も申し込み頂けます。

※認定級について

認定級は申込の目安です。新規の方は下表を参考に、対象認定級のクラスにお申し込みください。現在通われている方は、お持ちの認定級が記載されているクラスにお申し込みください。

幼児・小学生クラス「認定級」の基準  
鷺宮スポーツコミュニティプラザでは泳力の目安となる「認定級(A~15)」を設けています。泳力の参考にしてください。

認定級	基準
15	A フルに入れました
14	B 顔つけ5秒以上ができる
13	A 補助付きのひかができる
12	B 補助付きのひかができる
11	補助付き背面キック5mができる
10	面かぶりクロール7mが泳げる
9	呼吸つきクロール12.5mが泳げる
8	クロール25mが泳げる
7	背面キック泳ぎが12.5m泳げる
6	背泳ぎ25mが泳げる
5	平泳ぎ25mが泳げる
4	平泳ぎ25mが泳げる
3	バタフライキック25mが泳げる
2	バタフライキック25mが泳げる
1	個人メドレー完泳
C	各種50m・100m個人メドレー完泳
B	200mクロール
A	平泳ぎ50m 60秒以内 クロール50m 50秒以内

レベルは運動強度の参考にしてください

- ♪…お子様のレベルに合わせ、楽しくご参加できます。
- ★…軽い運動量で、どなたでも気軽に参加できます。
- ★★…適度な運動量で、どなたでも無理なく続けられます。
- ★★★…やや高めの運動量で、心地よい疲労感を味わえます。
- ★★★★…高めの運動量で、完全燃焼。しっかり汗をかけます。
- ★★★★★…高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

## フロアプログラム

対象	曜日	教室番号	教室名	時間	定員	初日	回数	一般	会員	内容	レベル
成人	日	F01	初めてのピラティス	9:45~10:45	30	4/14	11回	11,000円	9,900円	初心者の方も安心。ピラティスの基礎からゆっくり進めていきます。	★
	日	F02	ヨガ	11:00~12:00	30	4/14	11回	11,000円	9,900円	正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	★
	月	F03	ピラティス	10:45~11:45	16	4/8	11回	11,000円	9,900円	筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。健康で美しい身体をつくる!!	★★
		F04	コアバランス	13:30~14:30	16	4/8	11回	11,000円	9,900円	簡単な有酸素運動と身体の芯(コア)を鍛えるトレーニング&バランス。無理なく安心。	★★★
	火	F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	4/9	14回	14,000円	12,600円	骨盤の歪みや姿勢を正して疲れにくい身体づくりを目指します。	★★★
		F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	4/9	14回	14,000円	12,600円	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスエクササイズ♪	★★★
	水	F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	4/9	14回	14,000円	12,600円	深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高めた気な身体をつくります。	★★
		F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	4/9	14回	14,000円	12,600円	ボクシングのパンチやディフェンスの動作を取り入れた有酸素運動!!	★★★★
	木	F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	4/3	14回	14,000円	12,600円	リズムに合わせた簡単な有酸素運動&ダンベルやステップ台を利用してトレーニングを行います。	★★
		F10	ヨガ	11:00~12:30	18	4/3	14回	18,200円	16,800円	正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	★★★
	土	F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	4/3	14回	14,000円	12,600円	アロマの香りでリラックスしながら行うヨガ。身体のバランスを整えます。	★★
		F12	クラシックバレエ	19:00~20:30	15	4/4	14回	18,200円	16,800円	バーを使って優雅に踊る!美しいボディラインを目指そう!!	★★★
	金	F13	フラダンス	14:00~15:00	45	4/5	14回	14,000円	12,600円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!!	★★★
		F14	ヨガ	20:30~21:30	14	4/5	14回	14,000円	12,600円	正しい呼吸法でポーズをとることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	★★
	土	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	4/6	14回	14,000円	12,600円	筒状のボールを利用しながら背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体をつくります。	★★
		F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	4/6	14回	14,000円	12,600円	ラテンの音楽に合わせて楽しくステップを覚えていきましょう。	★★★
	月	F17	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	4/6	14回	14,000円	12,600円	初心者の方も安心。自然な呼吸法と無理のないポーズで全身の筋肉を鍛えます。	★★
		F18	ピラティス	19:00~20:00	14	4/6	14回	14,000円	12,600円	筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や歪みを正します。	★★
親子	月	F19	お母さんといっしょ(2・3歳)	15:00~16:00	10組	4/8	11回	11,000円	9,900円	手遊び・ボール遊び、マットの上でゴロゴロ。お母さんと一緒に楽しめる体操教室。	♪
	木	F20	ヨチヨチ(1歳半~3歳未満)	9:30~10:15	10組	4/5	14回	14,000円	12,600円	走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します。	♪
	木	F21	ピヨピヨ(1歳~1歳半未満)	10:30~11:15	10組	4/5	14回	14,000円	12,600円	様々な用具を使って運動します。親子のスキンシップの場に最適!	♪
	土	F22	親子体操(3歳~6歳未就学児)	9:30~10:30	25組	4/6	14回	14,000円	12,600円	お母さんが中心となりお子様と一緒に体操し、親子のスキンシップを図ります。	♪
	月	F23	リトルバレエ(4歳~6歳未就学児)	15:00~16:00	14	4/8	11回	11,000円	9,900円	音楽に合わせて楽しく踊ることからスタート。少しずつ練習していきます。	♪
	水	F24	幼児体操(4歳~6歳未就学児)	14:00~15:00	18	4/3	14回	14,000円	12,600円	様々な道具を使って楽しく運動します。跳箱・鉄棒・マット運動を中心に練習します。	♪
	水	F25	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	4/3	14回	14,000円	12,600円	基礎体力の向上を目指します。跳箱・鉄棒・マット運動を中心に練習します。	♪
	木	F26	ちびっこダンス(4歳~6歳未就学児)	15:30~16:30	16	4/4	14回	14,000円	12,600円	楽しくダンスを踊ります!子ども達の笑顔あふれる教室です。	♪
	土										

## 2024年度 第1期 定期教室 日程

フロア	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回	
日曜日	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/9	6/16	6/23	6/30	7/14				全11回
月曜日	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8						全9回
火曜日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9	全14回
水曜日	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	全14回
木曜日	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	全14回
金曜日	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5	7/12	全14回
土曜日	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	全14回

4/29・5/1～5/6の間はGW期間の為、教室はお休みです。(4/30火曜日は開催)

## 2024年度 第1期 定期教室 日程

プール	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回	
月曜日	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	7/1	7/8						全9回
水曜日	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10	全14回
木曜日	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11	全14回
土曜日	4/6	4/13	4/27	5/11	5/25	6/1	6/8	6/22	6/29	7/6	7/13				全11回
土曜日 (親子水中のみ)	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6	7/13	全14回

4/29・5/1～5/6の間はGW期間の為、教室はお休みです。(4/30火曜日は開催)

# 通年教室カレンダー【2024年 4月～6月】


2024年 4月 (APR)						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				


2024年 5月 (MAY)						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	


2024年 6月 (JUN)						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

通年教室の会費は実施回数によって変動しますので1階受付にお尋ねください。

会費は前納制です。翌月分を当月中にお支払いください。

 毎月第4月曜日は休館日です。

 ゴールデンウィークの為、休講です。

 全教室休みです。