

平成31年度 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ フロア 夏期短期教室 参加者募集 \(*´▽`)/

対象	曜日	教室名	開催場所	時間	定員	対象	会費		開催日				
							非会員	会員	初回	2回	3回	4回	5回
成人(中学生以上)	日	初めてのピラティス	体育館	9:45~10:45	45	成人(中学生以上)	3,600円	3,200円	7/21	7/28	8/18	8/25	-
		ヨガ	体育館	11:00~12:00	45	成人(中学生以上)	3,600円	3,200円	7/21	7/28	8/18	8/25	-
	火	エアロピクス初級	体育館	10:20~11:20	40	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20
		ビューティー骨盤エクササイズ	体育館	11:30~12:30	40	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20
		ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	会議室	11:45~12:45	15	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20
		燃焼系ボクシング	会議室	19:45~20:45	15	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20
	水	アロマヨガ	会議室	20:15~21:15	15	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/17	7/24	7/31	8/7	8/21
	木	クラシックバレエ	多目的	19:00~20:30	15	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22
		燃焼系トレーニング	多目的	20:45~21:45	18	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22
	金	フラダンス	体育館	14:00~15:00	30	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23
		ヨガ	会議室	20:30~21:30	15	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/19	7/26	8/2	8/9	8/23
	土	コアローラー	会議室	9:45~10:45	15	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24
		初めてのヨガ	会議室	12:30~13:30	15	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24
		ピラティス	会議室	19:00~20:00	15	成人(中学生以上)	4,500円	4,000円	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24
	子ども	火	小学生体操	会議室	17:15~18:15	15	小学1~3年生	4,500円	4,000円	7/16	7/23	7/30	8/6
器械体操・マット			会議室	18:25~19:25	15	小学4~6年生	4,500円	4,000円	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20
木		小学生体操	多目的	17:00~18:00	15	小学1~3年生	4,500円	4,000円	7/18	7/25	8/1	8/8	8/22
土		親子体操	体育館	9:30~10:30	30	3~6歳未満就学児と保護者	4,500円	4,000円	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24
		幼児体操	会議室	15:30~16:30	15	4~6歳未満就学児	4,500円	4,000円	7/20	7/27	8/3	8/10	8/24

平成31年度 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ フロア 夏期速成教室 参加者募集 (*´▽`*)

教室名	開催場所	時間	定員	対象	会費		開催日			教室内容
					非会員	会員	初回	2回	3回	
跳び箱教室	体育館	8:00~9:00	20	小学生	2,700円	2,400円	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	3日間で跳び箱を集中練習♪
逆上がり教室	体育館	8:00~9:00	20	小学生	2,700円	2,400円	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	3日間で逆上りを集中練習♪

夏だけの特別「夏期速成教室」を開催！ 新学期に向けて夏休みの間に頑張ろう！！

平成31年度 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ プール 夏期速成教室 参加者募集 (≥▽≤)/

期	教室名	時間	定員	対象	泳力	会費		開催日			
						非会員	会員	初回	2回	3回	4回
1期	水慣れ・バタ足	8:00~8:55	15	小学生	初めてのプール~バタ足5m未満	3,600円	3,200円	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)
	クロール基礎	8:00~8:55	15	小学生	バタ足5m以上~呼吸なしクロールができる						
	クロール・背泳ぎ	8:00~8:55	15	小学生	呼吸付クロール10m以上泳げる						
	平泳ぎ	8:00~8:55	15	小学生	クロール25m以上泳げる						
	バタフライ&ターン	9:00~9:55	10	小学生	平泳ぎ25m以上泳げる						
	幼児	13:00~13:55	35	3~6歳の未就学児	初めてのプール~クロール25m未満						
2期	水慣れ・バタ足	8:00~8:55	15	小学生	初めてのプール~バタ足5m未満	3,600円	3,200円	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)
	クロール基礎	8:00~8:55	15	小学生	バタ足5m以上~呼吸なしクロールができる						
	クロール・背泳ぎ	8:00~8:55	15	小学生	呼吸付クロール10m以上泳げる						
	平泳ぎ	8:00~8:55	15	小学生	クロール25m以上泳げる						
	バタフライ&ターン	9:00~9:55	10	小学生	平泳ぎ25m以上泳げる						
	幼児	13:00~13:55	35	3~6歳の未就学児	初めてのプール~クロール25m未満						
3期	水慣れ・バタ足	8:00~8:55	15	小学生	初めてのプール~バタ足5m未満	3,600円	3,200円	8/6(火)	8/7(水)	8/8(木)	8/9(金)
	クロール基礎	8:00~8:55	15	小学生	バタ足5m以上~呼吸なしクロールができる						
	平泳ぎ	8:00~8:55	15	小学生	クロール25m以上泳げる						
	幼児	13:00~13:55	35	3~6歳の未就学児	初めてのプール~クロール25m未満						
4期	水慣れ・バタ足	8:00~8:55	15	小学生	初めてのプール~バタ足5m未満	3,600円	3,200円	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)
	クロール基礎	8:00~8:55	15	小学生	バタ足5m以上~呼吸なしクロールができる						
	クロール・背泳ぎ	8:00~8:55	15	小学生	呼吸付クロール10m以上泳げる						
	平泳ぎ	8:00~8:55	15	小学生	クロール25m以上泳げる						
	幼児	13:00~13:55	35	3~6歳の未就学児	初めてのプール~クロール25m未満						

申込み方法・・・ 往復ハガキに ①開催期・教室名 ②曜日・時間 ③参加者氏名・フリガナ・性別 ④生年月日・年齢・学年(どちらも教室初日現在)

⑤住所 ⑥電話番号 ⑦現在の泳力 ⑧鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ認定級(参加経験者は記入)

⑨地域スポーツクラブ会員番号(登録者は記入・幼児対象教室は登録している保護者氏名も記入してください。)

※⑦⑧はプール教室のみ

返信用ハガキにも 氏名・住所を記入し、鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ「教室担当」へ。

※ハガキ1枚につき、1人1教室 ※フロア・プール各1教室お申込みいただけます。

募集期間：5月28日(火)~6月11日(火)必着。 多数時抽選(結果通知は6月24日(月)以降郵送予定)

〒165-0035 中野区白鷺3-1-13 中野区立鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ「教室担当」宛