

# 特別教室

お申し込み方法：事前登録は不要。教室当日に、直接施設窓口までお越しください。

どなたでも気軽にご参加いただける、当日1回参加型の教室です。フロア・プール共にお客様に合った様々なプログラムをご用意しております。



曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員会費	内容	レベル
フロア	モーニングエアロ	9:45~10:45	14				簡単なエアロビクスで楽しく有酸素運動!! 初心者の方大歓迎です。1日の始まりをすっきりスタート!!	★★
	ボディメイクトレーニング	9:30~10:30	16				簡単な有酸素運動と筋コンディショニングを行い、キレイなボディラインを目指します!!	★★
	いきいき元氣体操	13:30~14:30	14				日常生活に必要な筋力を様々な運動で鍛えます!! 家でできる内容なので覚えてみましょう♪	★★
	コアビューティー	10:20~11:20	45				体幹(コア)の部分を使い楽しくトレーニング!! 身体を内側から鍛えてより美しく♪	★★★★
	リフレッシュエアロ	11:00~12:00	45				テンポよくステップを組み合わせて楽しく全身運動!! しっかり汗をかける教室です。	★★★★
	健康体操	14:00~15:00	14				様々な道具を使い、頭も身体も動かしてすっきり気持ちよく汗をかきましょう!!	★★★★
	やさしいヨガ	13:00~14:00	16	成人			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。初心者向けの教室です。	★★
	ヨガ	14:15~15:15	16	(中学生以上)			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。中級者向けの教室です。	★★
	エアロシェイプ	11:15~12:15	45				気持ちよく汗をかくためのエアロビクスを行います。シェイプアップを目指す方にオススメです!!	★★★★
	ダンベルDEシェイプ	19:15~20:15	14				ダンベルを使い、リズムにあわせて全身のトレーニングを行います。仲間と乗り越えよう!!	★★★★
プール	エアウォーキング	11:00~12:00	45				ウォーキングと簡単なエアロビクスを行い、最後は筋トレで引き締めます!!	★★
	転倒予防体操	11:00~12:00	14				ストレッチや簡単な運動で転倒予防や肩こり・腰痛予防解消を目指します!!	★★
	すっきりボディ	20:15~21:15	14				リズムにあわせてボクシングのパンチを打っていきます。ストレス発散にもオススメです!!	★★★★
	ママ&ベビーヨガ	10:30~11:30	10	成人			赤ちゃんを行うふれあいヨガ。赤ちゃんの免疫力を高め、産後ママの骨盤や体調を整えます。	★★
	ママさんバレー	11:00~12:45	20	成人			バレーボール経験者もそうでない方も球技を始めた方にオススメです!!	★★~★★★★
	フットサルなでしこ	19:45~21:00	20	(中学生以上)			初心者大歓迎!! 基礎練習から始めるので安心です。シェイプアップも期待できます。	★★
	かんたんウォーキング	11:00~11:55	12				水中で楽しくウォーキングをしたり簡単なトレーニングを行います。水中運動初心者にもオススメです!!	★★
	ステップアップスイム	13:00~13:55	12				種目・テーマに合わせてテクニクを磨く練習を行います!!	★★~★★★★
	ウォーキング&スイム	13:00~13:55	12				身体に優しいウォーキングと「水泳も練習したい」という方にオススメです!!	★★★★
	ドルスイマーズ	20:00~20:55	10	成人			各泳法のポイントを月ごとに細かく練習し、泳ぎ込んでいく中級者向けの教室です。	★★★★~★★★★
競泳水泳	12:00~12:55	10	(中学生以上)			フォーム改善の練習や持久力をつけるためのインターバルトレーニングなどを	★★★★~★★★★	
競泳水泳	20:30~21:25	18				行い、競技会への参加を目指します!!	★★★★~★★★★	
アクアサーキット	12:00~12:55	20				水中ウォーキングを基本として、トレーニングやストレッチなど様々な運動を行います。	★★★★~★★★★	
エンジョイアクアビクス	12:00~12:55	12				リズムに合わせて水中トレーニング・簡単なダンスを行います。初めての方にオススメです!!	★★	

※毎月、第1日曜日のモーニングエアロ・かんたんウォーキング・ステップアップスイムは団体利用の為、休講となります。

## ハーフレッスン

当日1回参加型の、30分間のプログラムです。運動の習慣を付けるために、様々なハーフレッスンを継続的にチャレンジしていただくことをおすすめします。

曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員会費
フロア	おなかシェイプ	12:10~12:40	16		1回550円	1回500円
	下半身シェイプ	12:45~13:15	16			
	スリキリ体操	9:20~9:50	16	成人		
	転倒予防体操	13:15~13:45	14	(中学生以上)	10回券	10回券
	さわやか体操	9:10~9:40	14		4,400円	4,000円
朝のストレッチ	9:10~9:40	14				

※特別教室・ハーフレッスン・ショートプログラムは、祝日の場合、お休みとなります。

## ショートプログラム

施設利用料のみでその都度ご利用いただける、当日1回参加型の教室です。水泳・水中運動など様々なプログラムをご用意しております。事前登録は不要。教室当日に直接プールまでお越しください。

曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員会費
プール	膝高改善水中運動	12:30~12:50	12			
	ワンポイントスイム	14:00~14:25	12			
	膝高改善水中運動	11:30~11:50	12	成人	施設利用料	施設利用料
	ワンポイントスイム	13:00~13:25	12	(中学生以上)	300円	150円
	気楽に水中運動	9:30~9:50	12			
初めてのクロール	10:00~10:25	12				

※ワンポイントスイムは4泳法を1ヶ月おきに種目を変えて行います。※人数制限の為、ご参加いただけない場合がございます。

## コロナウイルス感染拡大防止対策としてご利用を制限させていただく場合がございます。

### 個人利用 (プール / 体育館)

曜日	時間	対象	利用区分	一般	会員
平日・土曜日	9:00~22:30 (最終遊泳時刻は22:15まで)				
日曜日・祝日	9:00~21:30 (最終遊泳時刻は21:15まで)				
小・中学生 (幼児は無料)	1時間券	140円	70円		
	2時間券	280円	140円		
	※超過金	140円	70円		
	1時間券	300円	150円		
一般 (高校生以上)	2時間券	600円	300円		
	※超過金	300円	150円		

曜日	時間帯	対象	利用区分	一般	会員
小・中学生	1回(各時間帯)	170円	90円		
	一般(高校生以上)	1回(各時間帯)	360円	180円	

※単位時間を超えた場合は、超過時間1時間につき超過金が分かかります。  
**1時間券:チケット購入から70分 2時間券:チケット購入から130分**  
 ●プールの一般開放は、未就学児(幼児)のお子様は無料です。1階窓口にて無料券を受け取ってからご利用ください。(オムツがとれていないお子様はご利用できません。) ●幼児のお子様は幼児プールのみのご利用となります。 ●小学3年生以下のお子様のご利用には、必ず保護者(18歳以上)の同伴が必要となります。(大人1名につき子供2名まで) ●ご利用時間は更衣・休憩時間を含みます。 ●遊泳者の健康管理と水底確認のため、毎時50分~00分まではプール内休憩時間となります。 ●スライミングキャップの着用をお願い致します。 ●浮き輪などの遊具・水着以外の洋服は持ち込みできません。 ●プールへの最終入場時刻はプール内最終遊泳時刻の30分前となります。 ●プール利用コースにつきましてはホームページをご覧ください。 ●小学生から異性更衣室のご利用はできません。

券売機にて利用チケットをご購入の上、ご利用ください。 会員の方は会員証の提示が必要です。  
 ●団体利用の為、利用できないこともございます。 ●ご利用される場合には、運動のできる服装(スカート・ジーンズ不可)と運動靴(上履き)をご持参ください。 ●夕方の時間帯は小・中学生優先時間です。 ●小・中学生の夜間時間帯利用には、必ず18歳以上の保護者の同伴が必要となります。(大人1名につき、子ども2名まで) ●卓球・バドミントンのみ利用可能です。 ●日・祝の夜間利用は18:00~21:45となります。 ●詳しくは当施設までお問い合わせください。 ●体育館一般開放は、小学生以上のご利用となります。未就学児のご利用・入室はできません。



鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ  
<http://www.saginomiya-sports-comm.net>  
 〒165-0035 東京都中野区白鷺3-1-13  
 TEL:03-3337-1771



施設営業時間 平日・土曜日 9:00~22:45 日曜日・祝日 9:00~21:45 休館日 毎月第4月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始・他(12月29日~1月3日)

コロナウイルス感染状況等、社会情勢により記載事項が変更される場合もございます。予めご了承ください。

2023年  
**1月**スタート  
 定期教室 参加者募集!

教室応募期間  
**10月17日(月)~**  
**11月11日(金)必着**

# 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

【鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ会員登録について】  
 スポーツ・コミュニティプラザをご利用いただく場合、『地域スポーツクラブ会員』としてご利用いただく方法と、登録をせずに『一般会員』としてご利用いただく方法がございます。また、会員には『個人会員』と『団体会員』の2種類に分かれます。

- 『個人会員』
- ◆教室参加料+一般開放(体育館・プール)利用料が一般料金の半額程度となります。
  - ◆会員として教室に申し込まれる場合はハガキを出す前に会員登録を行ってください。
  - ◆教室募集において抽選になった場合、会員の方を優先させていただきます。
  - ◆個人会員の登録対象は小学生以上です。

- 『幼児・親子教室を参加ご希望の方』
- ◆幼児のお子様は会員登録が出来ません。会員料金での教室参加をご希望の場合は保護者様のお名前でご登録を行ってください。
  - ◆幼児のお子様複数いらっしゃる場合、保護者様1名のご登録でお申込みいただけます。
  - ◆お申込みの際はハガキに参加者名(幼児)と登録番号及び登録者名(保護者)をご明記ください。

※個人会員登録は中野区在住/在勤/在学の方が対象となります。登録は施設窓口にて随時行っております。尚、登録・更新の際には登録手数料500円と身分証(運転免許証・保険証・在勤証明書等)が必要です。 ※個人開放チケット購入時および教室参加料お支払いの際は会員証の提示が必ず必要となります。お忘れのないようご注意ください。 ※会員登録の有効期限は1年間です。継続希望の場合は窓口にて更新手続きをお願いします。尚、有効期限切れの場合は「一般」扱いとなります。

## コロナウイルス感染拡大防止対策について



来館時は 37.5℃以上の方の入館は 参加証に体温の記入と  
 マスクの着用を お断りしております。 入館時は掲示を  
 お願い致します。 正面玄関にて検温を実施中。 お願い致します。

コロナウイルス感染状況等、社会情勢により記載事項が変更される場合もございます。予めご了承ください。



# 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

## 「定期教室」「通年教室」参加者募集!

2023年  
1月  
スタート

【応募締切】11月11(金)必着  
【結果発表】11月28日(月)以降  
返信用ハガキでお知らせさせていただきます。

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。申込枚数は定期・通年ともにプール・フロア各1枚とさせていただきます。

### 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

対象	曜日	教室名	※認定級	時間	定員	練習内容	初日	回数	一般料金	会員料金	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。	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
	土	P02 親子水中運動	—	11:00~11:55	25組	親子のスキンシップの場に最適!	1/7	11回	11,000円	9,900円		★	
	幼児	月	P03 初めての幼児	新編 13A	14:30~15:25	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)	1/16	8回	8,000円	7,200円		★
		月	P04 幼児 水慣れ	13A~14	15:30~16:25	15	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/16	8回	8,000円	7,200円		★
		月	P05 幼児 バタ足	13A~13B	15:30~16:25	15	けのび(浮く)/バタ足	1/16	8回	8,000円	7,200円		★
		月	P06 幼児 クロール・背泳ぎ	12~	15:30~16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロー/クロー/背面キック/背泳ぎ	1/16	8回	8,000円	7,200円		★
		月	P07 初めての幼児	新編 13A	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)	1/11	11回	11,000円	9,900円		★
		月	P08 幼児 水慣れ・バタ足	13A~13B	14:30~15:25	25	顔つけ/もぐり/補助付きけのび/けのび(浮く)/バタ足	1/11	11回	11,000円	9,900円		★
		月	P09 幼児 水慣れ	13A~14	15:30~16:25	8	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/11	11回	11,000円	9,900円		★
		月	P10 幼児 バタ足	13A~13B	15:30~16:25	12	けのび(浮く)/バタ足	1/11	11回	11,000円	9,900円		★
小学生	月	P11 幼児 クロール・背泳ぎ	12~	15:30~16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロー/クロー/背面キック/背泳ぎ	1/11	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P12 幼児 水慣れ	13A~14	15:30~16:25	15	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P13 幼児 バタ足	13A~13B	15:30~16:25	15	けのび(浮く)/バタ足	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P14 幼児 クロール・背泳ぎ	12~	15:30~16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロー/クロー/背面キック/背泳ぎ	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P15 幼児 水慣れ	13A~14	12:00~12:55	15	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P16 幼児 水慣れ	13A~14	13:00~13:55	15	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P17 幼児 水慣れ	13A~14	14:00~14:55	15	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P18 幼児 バタ足	13A~13B	12:00~12:55	15	けのび(浮く)/バタ足	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P19 幼児 バタ足	13A~13B	13:00~13:55	15	けのび(浮く)/バタ足	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P20 幼児 バタ足	13A~13B	14:00~14:55	15	けのび(浮く)/バタ足	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
小学生	月	P21 幼児 水慣れ	13A~14	12:00~12:55	8	補助付き背面キック/面かぶりクロー/クロー/背面キック/背泳ぎ	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P22 幼児 クロール・背泳ぎ	12~	13:00~13:55	8	補助付き背面キック/面かぶりクロー/クロー/背面キック/背泳ぎ	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P23 小学生 水慣れ	15~12	14:00~14:55	8	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P24 小学生 クロール基礎	11~10	16:30~17:25	12	面かぶりクロー/クロー	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P25 小学生 クロール基礎	11~10	17:30~18:25	12	面かぶりクロー/クロー	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P26 小学生 初級コース	9~7	16:30~17:25	16	クロー25m/背面キック/背泳ぎ	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P27 小学生 初級コース	9~7	17:30~18:25	16	クロー25m/背面キック/背泳ぎ	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P28 小学生 中級コース	6~4	16:30~17:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P29 小学生 中級コース	6~4	17:30~18:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P30 小学生 上級コース	3~A	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
小学生	月	P31 小学生 上級コース	3~A	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	1/16	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P32 小学生 水慣れ	15~12	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	1/11	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P33 小学生 クロール基礎	11~10	16:30~17:25	12	面かぶりクロー/クロー	1/11	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P34 小学生 初級コース	9~7	16:30~17:25	10	クロー25m/背面キック/背泳ぎ	1/11	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P35 小学生 初級コース	9~7	17:30~18:25	10	クロー25m/背面キック/背泳ぎ	1/11	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P36 小学生 中級コース	6~4	16:30~17:25	8	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/11	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P37 小学生 中級コース	6~4	17:30~18:25	10	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/11	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P38 小学生 上級コース	3~A	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	1/11	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P39 小学生 水慣れ	15~12	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P40 小学生 クロール基礎	11~10	16:30~17:25	16	面かぶりクロー/クロー	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
小学生	月	P41 小学生 クロール基礎	11~10	17:30~18:25	16	面かぶりクロー/クロー	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P42 小学生 初級コース	9~7	16:30~17:25	16	クロー25m/背面キック/背泳ぎ	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P43 小学生 初級コース	9~7	17:30~18:25	16	クロー25m/背面キック/背泳ぎ	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P44 小学生 中級コース	6~4	16:30~17:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P45 小学生 中級コース	6~4	17:30~18:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P46 小学生 上級コース	3~A	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	1/5	11回	11,000円	9,900円		★	
	月	P47 小学生 水慣れ	15~12	15:00~15:55	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P48 小学生 クロール基礎	11~10	16:00~16:55	12	面かぶりクロー/クロー	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P49 小学生 クロール基礎	11~10	16:00~16:55	12	面かぶりクロー/クロー	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P50 小学生 初級コース	9~7	15:00~15:55	16	クロー25m/背面キック/背泳ぎ	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
小学生	月	P51 小学生 初級コース	9~7	16:00~16:55	16	クロー25m/背面キック/背泳ぎ	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P52 小学生 中級コース	6~4	15:00~15:55	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P53 小学生 中級コース	6~4	16:00~16:55	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	
	月	P54 小学生 上級コース	3~A	16:00~16:55	12	バタフライ/個人メドレー他	1/7	8回	8,000円	7,200円		★	

※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込みください。

※2022年4月1日より小学1年生以上の異性更衣室への入室はできません。

認定級	基準
A	平泳ぎ 50m 60秒以内
B	クロール 50m 30秒以内
C	クロール 25m 25秒以内
D	平泳ぎ 25m 25秒以内
E	平泳ぎ 25m 25秒以内
F	背泳ぎ 25m 25秒以内
G	背泳ぎ 25m 25秒以内
H	背泳ぎ 25m 25秒以内
I	背泳ぎ 25m 25秒以内
J	背泳ぎ 25m 25秒以内
K	背泳ぎ 25m 25秒以内
L	背泳ぎ 25m 25秒以内
M	背泳ぎ 25m 25秒以内
N	背泳ぎ 25m 25秒以内
O	背泳ぎ 25m 25秒以内
P	背泳ぎ 25m 25秒以内
Q	背泳ぎ 25m 25秒以内
R	背泳ぎ 25m 25秒以内
S	背泳ぎ 25m 25秒以内
T	背泳ぎ 25m 25秒以内
U	背泳ぎ 25m 25秒以内
V	背泳ぎ 25m 25秒以内
W	背泳ぎ 25m 25秒以内
X	背泳ぎ 25m 25秒以内
Y	背泳ぎ 25m 25秒以内
Z	背泳ぎ 25m 25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。しっかり汗をかきます。  
 ☆... 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

●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、記入漏れの無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。

① 往復ハガキの裏面の記入方法にご注意ください!

② 教室番号と希望曜日、時間帯をお間違えのないようご注意ください!

③ 返信用ハガキにご住所・氏名をご記入ください。

④ ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

⑤ 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ましては、直接当施設までお問い合わせください。

⑥ 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。

### フロアプログラム

対象	曜日	教室名	時間	定員	初日	回数	一般料金	会員料金	内容	レベル
成人	日	F01 初めてのピラティス	9:45~10:45	45	1/8	10回	10,000円	9,000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	45	1/8	10回	10,000円	9,000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。	★
	日	F03 ピラティス	10:45~11:45	16	1/16	8回	8,000円	7,200円	筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や痛みを正します。健康・美しい身体をつくり!	★
	月	F04 コアバランス	13:30~14:30	16	1/16	8回	8,000円	7,200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。	★
	月	F05 骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	1/10	10回	10,000円	9,000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。	★★
	月	F06 ZUMBA	11:30~12:30	45	1/10	10回	10,000円	9,000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♪	★★
	月	F07 ルーシードットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	1/10	10回	10,000円	9,000円	深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高め元気な身体をつくります。	★
	月	F08 燃焼系ボクシング	19:45~20:45	14	1/10	10回	10,000円	9,000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!	★★★★
	月	F09 リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	1/11	11回	11,000円	9,900円	リズムに合わせた簡単な有酸素運動とダンベルステップ台を利用したトレーニングを行います。	★★
	月	F10 ヨガ	11:00~12:30	16	1/11	11回	14,300円	13,200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	F11 アロマヨガ	20:15~21:15	14	1/7	11回	11,000円	9,900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。	★
	月	F12 クラシックバレエ	19:00~20:30	15	1/5	11回	14,300円	13,200円	バーを使って優雅に踊る!美しいポディリティを目指そう!	★★
	月	F13 フラダンス	14:00~15:00	45	1/6	12回	12,000円	10,800円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!	★★
	月	F14 ヨガ	20:30~21:30	14	1/6	12回	12,000円	10,800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。	★
	月	F15 コアローラー	9:45~10:45	14	1/7	11回	11,000円	9,900円	筒状のボールを利用して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。	★
	月	F16 ラテンエアロ	11:00~12:00	14	1/7	11回	11,000円	9,900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	1/4	11回	11,000円	9,900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。	★
	月	F18 ピラティス	19:00~20:00	14	1/7	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)を整え姿勢や痛みを正します。	★
親子	月	F19 お母さんとっしょ(2-3歳)	15:00~16:00	10組	1/16	8回	8,000円	7,200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。	♪
	月	F20 ヨチヨチ(1歳半~3歳未満)	9:30~10:15	10組	1/5	11回	11,000円	9,900円	走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがると、さまざまな器具を使って楽しく体操します。	♪
	月	F21 親子体操(3歳~6歳未就学児)	9:30~10:30	25組	1/7	11回	11,000円	9,900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!	♪