

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。

くつマークがある教室は室内シューズが必要となります。



曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員会費	内容	レベル
日	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!	★★
月	太極拳	9:30~10:30	16				健法として親しまれている太極拳、ゆったりとした動作なので全身持久力向上に効果的。心身のリラックスにもおススメ。	★★
火	いきいき元気体操	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!! 家ででもできる内容なので覚えてみましょう♪	★★
水	コアビューティー	10:20~11:20	30				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♪	★★★★
水	リフレッシュエアロ	11:00~12:00	30		施設利用料 360円	施設利用料 180円	テンポよくステップを組ませて楽しく全身運動! しっか汗をかける教室です。	★★★★
木	健康体操	14:00~15:00	14	成人			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!!	★★
木	やさしいヨガ	13:00~14:00	16	成人 (中学生以上)			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。	★★
木	ヨガ	14:15~15:15	16	成人 (中学生以上)	教室参加料 600円	教室参加料 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。中級者向けの教室です。	★★
金	エアロシェイプ	11:15~12:15	30				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!!	★★★★
土	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!!	★★★★
土	エアロウォーキング	11:00~12:00	30				ウォーキングと簡単なエアロビクスを行い、最後は筋力トレーニングで引き締めます!!	★★
土	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!!	★★
土	すっきりボクシング	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!!	★★★★
金	ママさんバレー	11:00~12:45	20	成人 (中学生以上)	施設利用料 360円+	施設利用料 180円+	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!!	★★★★
金	フットサルで楽しむ	19:30~21:00	20	成人 (中学生以上)	施設参加料 700円	施設参加料 700円	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。	★★★★

曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員会費	内容	レベル
日	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。水中運動初心者におススメ!!	★
日	ステップアップスイム	13:00~13:55	12		施設利用料 300円	施設利用料 150円	種目・テーマに合わせてテクニクを磨く練習を行います!!	★★~★★★★
月	ビューティフルスイム	13:00~13:55	12				「綺麗に泳ぐ」を目標に、月ごとにテーマを決めて4泳法をじっくりと練習します。	★★
水	ミドルスイマーズ	20:00~20:55	10	成人 (中学生以上)			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。	★★~★★★★
水	競技水泳	12:00~12:55	10	成人 (中学生以上)	教室参加料 600円	教室参加料 600円	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	★★★★
木	競技水泳	20:30~21:25	18				を行い、競技会への参加を目指します!!	★★★★
土	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。	★★~★★★★
土	エンジョイアクアビクス	12:30~13:25	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
月	おなかシェイプ	12:10~12:40	16			
月	下半身シェイプ	12:45~13:15	16		1回550円	1回500円
火	スッキリ体操	9:20~9:50	16	成人 (中学生以上)		
水	上半身シェイプ	12:30~13:00	14		10回券	10回券
金	フレイル予防体操	13:15~13:45	14		4,400円	4,000円
土	ウォーキング体操	9:10~9:40	30			
土	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
月	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	12			
水	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	12			
木	ワンポイントスイム	13:00~13:25	12	成人 (中学生以上)	施設利用料 300円	施設利用料 150円
土	ワンポイントスイム	14:00~14:25	12			
土	気軽に水中運動	9:30~9:50	12			
土	初めてクロール	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。

個人利用 (プール / 体育館)

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掲示が必要です。

対象	利用区分	一般	会員
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
一般 (高校生以上)	1時間券	300円	150円
	2時間券	600円	300円
	※超過金	300円	150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。●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。●浮き輪などの道具・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間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。

曜日	時間帯				
	午前	午後	夕方	夜間	深夜
9:00~12:00	13:00~16:30	16:30~17:45	18:00~20:30	21:00~22:30	
月	卓球	卓球			
水	バレーボール	バレーボール(小・中学生優先)	バレーボール	バレーボール	
木	バドミントン	バドミントン(小・中学生優先)	バドミントン	バドミントン	
土	バスケットボール	バスケットボール(小・中学生優先)	バスケットボール	バスケットボール	
第4土	バスケットボール		卓球	卓球	
日(休館)	バドミントン		卓球&バドミントン		

一部団体利用などにより、個人利用できない時間帯がございます。ご利用の際、各施設の一般開放時間をお確かめください。
 ●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。●小学生から異性更衣室のご利用はできません。



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)

2023年
9月 スタート
 定期教室 参加者募集!

教室応募期間
6月19日(月)~
7月14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』
- ◆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前で会員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掲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。



おすすめプログラム
ピヨピヨ(1歳~1歳半未満)
 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!
 曜日:木曜日 時間:10:30~11:15
 レベル:♪ 教室番号:F21
 会費:詳しくは中面をご覧ください

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

「定期教室」参加者募集!

【応募締切】
7月14日(金)必着
【結果通知】
7月26日(水)以降降送
返信用ハガキでお知らせ
させていただきます。

2023年
9月
スタート

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。

●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をお願い致します。
●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。

往復用 表面

〒116-0500 東京都中野区白鷺3-11-13
鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ
教室担当 〇〇様
記入しないよう
お願い致します

往復用 裏面

〒0000-00000 東京都 〇〇市 〇〇区 〇〇丁目 〇〇番 〇〇号
※参加者氏名

※ハガキの記入は油性(消せない)ボールペンでご記入ください。インクジェットハガキはご遠慮ください。
※料金不足のハガキはお受けできません。

往復用 表面

〒0000-00000 東京都 〇〇市 〇〇区 〇〇丁目 〇〇番 〇〇号
※参加者氏名

往復用 裏面

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ましては、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	一般会費	会員会費	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!	—	9/4	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。	★	
	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!	—	9/2	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。	★	
幼児	月	P03	幼児水泳	14:30~15:25	35	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	9/4	10回	10,000円	9,000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らう!!	★★	
	水	P04	幼児水泳	15:30~16:25	35		新規 8	9/4	10回	10,000円	9,000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。	★★	
	木	P05	初めて幼児※	13:30~14:25	25		新規 13B	9/6	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。	★★	
	土	P06	幼児水泳	14:30~15:25	25		新規 8	9/6	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♪	★★	
	月	P07	幼児水泳	15:30~16:25	25		新規 8	9/6	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元気な身体をつくります。	★	
	水	P08	幼児水泳	15:30~16:25	35		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	9/7	13回	13,000円	11,700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	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	9/2	11回	11,000円	9,900円	リズムに合わせて簡単な有酸素運動と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。	★★
小学生	月	P10	幼児水泳	13:00~13:55	35	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	9/2	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。	★	
	水	P11	幼児水泳	14:00~14:55	35	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	9/2	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。	★	
	木	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	9/4	10回	10,000円	9,000円	パーを使って優雅に踊る!美しいポロリアンを目指そう!!	★★	
	土	P13	小学生 クロール基礎	16:30~17:25	16	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	9/4	10回	10,000円	9,000円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!!	★★	
	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	9/4	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。	★	
	水	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	9/4	10回	10,000円	9,000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。	★	
	木	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	9/4	10回	10,000円	9,000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。	★★	
	土	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	9/4	10回	10,000円	9,000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	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	9/4	10回	10,000円	9,000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。	★	
	水	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	9/4	10回	10,000円	9,000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。	♪	
小学生	木	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	9/6	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。	♪	
	土	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	9/6	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!	♪	
	月	P22	小学生 初級	16:30~17:25	8	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	9/6	14回	14,000円	12,600円	お母さんが中心となってお子様と一緒に体操し、親子のスキンシップを図ります。	♪	
	水	P23	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	9/6	14回	14,000円	12,600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。	♪	
	木	P24	小学生 中級	16:30~17:25	8	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	9/6	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。	♪	
	土	P25	小学生 中級	17:30~18:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	9/6	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。	♪	
	月	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	9/6	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。	♪	
	水	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	9/7	13回	13,000円	11,700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。	♪	
	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	9/7	13回	13,000円	11,700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。	♪	
	土	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	9/7	13回	13,000円	11,700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。	♪	
	月	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	9/7	13回	13,000円	11,700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。	♪	
	水	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	9/7	13回	13,000円	11,700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	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	9/7	13回	13,000円	11,700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。	♪	
	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	9/7	13回	13,000円	11,700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。	♪	
月	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	9/7	13回	13,000円	11,700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。	♪		
水	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	9/7	13回	13,000円	11,700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	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	9/2	11回	11,000円	9,900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。	♪		
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	9/2	11回	11,000円	9,900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。	♪		
月	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	9/2	11回	11,000円	9,900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。	♪		
水	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	9/2	11回	11,000円	9,900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	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	9/2	11回	11,000円	9,900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。	♪		
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	9/2	11回	11,000円	9,900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。	♪		
月	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	9/2	11回	11,000円	9,900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。	♪		
水	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	9/2	11回	11,000円	9,900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。	♪		
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	9/2	11回	11,000円	9,900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。	♪		

※7級以上の泳力をお持ちの幼児のお子様は『小学生 初級コース』にお申し込みください。
※初めて幼児のクラスは既存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。

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 フールに入れました
14	B 顔つけ5秒以上が出来る
13	C もぐり持ち5秒以上が出来る
12	D Bのび5秒以上が出来る
11	E 補助付き背面キック5mが出来る
10	F 面かぶりキック5mが出来る
9	G 呼吸つきクロール12.5mが泳げる
8	H クロール25mが泳げる
7	I 背泳ぎ25mが泳げる
6	J 平泳ぎ25mが泳げる
5	K 平泳ぎキック25mが泳げる
4	L 平泳ぎ25mが泳げる
3	M バタフライキック25mが泳げる
2	N バタフライ25mが泳げる
1	O 個人メドレー完泳
C	個人メドレー完泳
B	200m
A	クロール50m 60秒以内

※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。

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	一般会費	会員会費	内容	レベル
成人	日	F01	初めてのピラティス	9:45~10:45	30	9/10	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	9/10	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	9/4	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らう!!	★★
	月	F04	コアバランス	13:30~14:30	16	9/4	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	9/5	16回	16,000円	14,400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。	★★
	火	F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	9/5	16回	16,000円	14,400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♪	★★
	火	F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	9/5	16回	16,000円	14,400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。	★
	火	F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	9/5	16回	16,000円	14,400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!!	★★★★
	水	F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	9/6	16回	16,000円	14,400円	リズムに合わせて簡単な有酸素運動と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。	★★
	水	F10	ヨ ガ	11:00~12:00	16	9/6	16回	20,800円	19,200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。	★
	水	F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	9/6	16回	16,000円	14,400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。	★
	木	F12	クラシックバレエ	19:00~20:30	15	9/7	15回	19,500円	18,000円	パーを使って優雅に踊る!美しいポロリアンを目指そう!!	★★
	木	F13	フラダンス	14:00~15:00	30	9/1	16回	16,000円	14,400円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!!	★★
	木	F14	ヨ ガ	20:30~21:30	14	9/1	16回	16,000円	14,400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	9/2	16回	16,000円	14,400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。	★
	土	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	9/2	16回	16,000円	14,400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。	★★
	土	F17	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	9/2	16回	16,000円	14,400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。	★
	土	F18	ピラティス	19:00~20:00	14	9/2	16回	16,000円	14,400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。	★
月	F19	お母さんといっしょ(2・3歳)	15:00~16:00	10組	9/4	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	9/7	15回	15,000円	13,500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	ビヨビヨ(1歳~1歳半未満)	10:30~11:15	10組	9/7	15回	15,000円	13,500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	9/2	16回	16,000円				