

# 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        |
|---------------|----------------|-------------|----|--------------------|-------------------------|--|--|------------|
| フロア           | 日 モーニングエアロ     | 10:00~11:00 | 14 |                    |                         |  | 簡単なエアロピ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 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!!                                  | ★★         |
|               | いぎぎ元気体操        | 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♪                              | ★          |
|               | 火 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♪                                   | ★★★★       |
|               | 水 リフレッシュエアロ    | 11:00~12:00 | 45 |                    | 施設利用料 360円 + 教室参加料 600円 | 施設利用料 180円 + 教室参加料 600円                    | テンポよくステップを組あわせて楽しく全身運動! しっか汗をかける教室です。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 |                    |                         |  | 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 | 45 |                    |                         |  | 気持ちよく汗をかいたのしくエアロピクスを行います。シェイプアップを目指す方にオススメです!!                             | ★★★★       |
|               | 金 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 | 45 |                    |                         |  | ウォーキングと簡単なエアロピクスを行い、最後は筋トレで引き締めます!!  | ★★★★       |
| プール           | 土 転倒予防体操       | 11:00~12:00 | 10 |                    |                         |  | 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!!                                 | ★★★★       |
|               | 水 ママ&ベビーヨガ     | 13:30~14:30 | 8組 | 生後7ヶ月~1歳までの子どもと保護者 | 施設利用料 360円 + 教室参加料 700円 | 施設利用料 180円 + 教室参加料 700円                    | 赤ちゃんが行うふれあいヨガ。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。                                 | ♪          |
|               | 水 ママさんバレエ      | 11:00~12:30 | 20 | 成人                 |                         |  | バレエボール経験者もそうでない方も球技を始めたい方にオススメです!!   | ★~★★★★     |
|               | 金 フットサル・なでしこ   | 19:45~21:00 | 20 | 成人 (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。                                    | ♪          |
|               | 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すすめ!!                              | ★          |
|               | 日 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ックを磨く練習を行います!!   | ★★~★★★★    |
|               | 月 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!!                                       | ★★         |
|               | 水 ミドルスイマーズ     | 20:00~20:55 | 10 | 成人 (中学生以上)         | 施設利用料 300円 + 教室参加料 600円 | 施設利用料 150円 + 教室参加料 600円                    | 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 |                    |                         |  | 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行います。競技会への参加を目指します!!                    | ★★★★~★★★★★ |
| 木 競技水泳        | 20:30~21:25    | 18          |    |                    |                         |  | ★★★★★  |            |
| 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 エンジョイアクアピクス | 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       | 月 おなかシェイプ     | 12:10~12:40 | 16 |            | 1回550円      | 1回500円      |
|           | 月 下半身シェイプ     | 12:45~13:15 | 16 |            |             |             |
|           | 火 スッキリ体操      | 9:20~9:50   | 16 | 成人 (中学生以上) | 10回券 4,400円 | 10回券 4,000円 |
|           | 水 カチコチ解消ストレッチ | 13:15~13:45 | 14 |            |             |             |
|           | 金 ゆるふわ体操      | 9:10~9:40   | 45 |            |             |             |
| 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       |
|-----------|-------------|-------------|----|------------|------------|------------|
| プール       | 月 腰痛改善水中運動  | 12:30~12:50 | 12 |            |            |            |
|           | 月 ワンポイントスイム | 14:00~14:25 | 12 |            |            |            |
|           | 水 腰痛改善水中運動  | 11:30~11:50 | 12 | 成人 (中学生以上) | 施設利用料 300円 | 施設利用料 150円 |
|           | 水 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。※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)

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。

### プール

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)

| 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 |

※単位時間を超過した場合は、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。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。

団体利用の為、日曜日(第1のみ)・火・金曜日は一般開放できない時間帯がございます。詳しくは、ホームページまたは当施設へお問い合わせください。



### 体育館

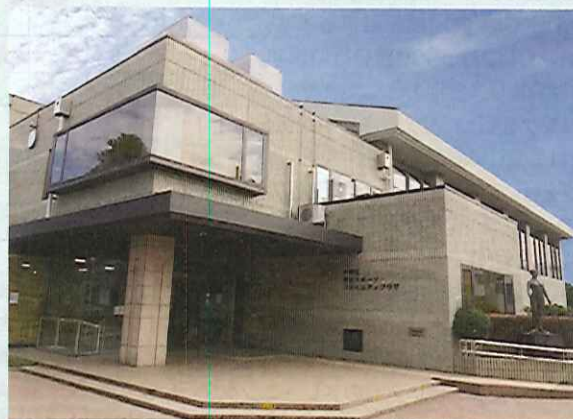
| 曜日    | 時間帯              |                   |                   |             |             |
|-------|------------------|-------------------|-------------------|-------------|-------------|
|       | 午前               | 午後                | 夕方                | 夜間          | 深夜          |
| 月     | 9:00~12:00<br>卓球 | 13:00~16:30<br>卓球 | 16:30~17:45       | 18:00~20:30 | 21:00~22:30 |
| 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(閉館) |                  | バドミントン            |                   | 卓球&バドミントン   | 卓球          |

| 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 |

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・中学生優先時間帯です。●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

施設利用時間 平日・土曜日 9:00~22:30  
日曜日・祝日 9:00~21:30

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がございます。予めご了承ください。 指定管理者:なかの未来グループ

