

令和5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	No	曜日	教室名	開催場所	時間	定員	対象	参加費		開催日				
								一般	会員	初回	2回	3回	4回	
成人(中学生以上)	F01	日	初めてのピラティス	体育館	9:45~10:45	30	成人(中学生以上)	3,000円	2,700円	7/23	7/30	8/20	-	
	F02		ヨガ	体育館	11:00~12:00	30	成人(中学生以上)	3,000円	2,700円	7/23	7/30	8/20	-	
	F03	月	ピラティス	多目的	10:45~11:45	16	成人(中学生以上)	3,000円	2,700円	7/31	8/14	8/21	-	
	F05	火	骨盤ストレッチ	多目的	10:10~11:10	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/25	8/1	8/15	8/22	
	F06		ZUMBA	体育館	11:30~12:30	30	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/25	8/1	8/15	8/22	
	F07		ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	多目的	11:30~12:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/25	8/1	8/15	8/22	
	F08		燃焼系ボクシング	多目的	19:30~20:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/25	8/1	8/15	8/22	
	F09	水	かんたんエクササイズ	多目的	10:30~11:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/26	8/2	8/16	8/23	
	F11		アロマヨガ	会議室	20:15~21:15	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/26	8/2	8/16	8/23	
	F12	木	クラシックバレエ	多目的	19:00~20:30	15	成人(中学生以上)	5,200円	4,800円	7/27	8/3	8/17	8/24	
	F13	金	フラダンス	体育館	14:00~15:00	30	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/28	8/4	8/18	8/25	
	F14		ヨガ	会議室	20:30~21:30	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/28	8/4	8/18	8/25	
	F15	土	コアローラー	会議室	9:45~10:45	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26	
	F16		ラテンエアロ	会議室	11:00~12:00	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26	
	F17		初めてのヨガ	多目的	12:30~13:30	16	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26	
	F18		ピラティス	会議室	19:00~20:00	14	成人(中学生以上)	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26	
	親子	F19	月	おかあさんといっしょ	多目的	15:00~16:00	10組	2・3歳と保護者	3,000円	2,700円	7/31	8/14	8/21	-
		F20	木	親子ヨガ&リズム体操	多目的	10:30~11:15	10組	2・3歳と保護者	4,000円	3,600円	7/27	8/3	8/17	8/24
F22		土	親子体操	体育館	9:30~10:30	30組	3~6歳未就学児と保護者	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26	
子ども	F23	月	リトルバレエ	会議室	15:00~16:00	14	4~6歳未就学児	3,000円	2,700円	7/31	8/14	8/21	-	
	F24	水	幼児体操	多目的	14:00~15:00	18	4~6歳未就学児	4,000円	3,600円	7/26	8/2	8/16	8/23	
	F25		小学生体操	多目的	16:30~17:30	18	小学1~6年生	4,000円	3,600円	7/26	8/2	8/16	8/23	
	F26	木	ちびっこダンス	多目的	15:30~16:30	16	4~6歳未就学児	4,000円	3,600円	7/27	8/3	8/17	8/24	
	F28	土	幼児体操	多目的	14:10~15:10	18	4~6歳未就学児	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26	
	F29		小学生体操	多目的	15:20~16:20	18	小学1~6年生	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26	
	F30		アクション教室※	多目的	16:30~17:30	14	小学1~4年生	4,000円	3,600円	7/29	8/5	8/19	8/26	

※ける・よける・ころがる等の動作を取り入れて、運動機能の向上を目指します。

No	教室名	開催場所	時間	定員	対象	参加費		開催日			教室内容
						一般	会員	初回	2回	3回	
F31	縄跳び教室	体育館	8:00~8:50	16	小学生	2,000円	1,800円	8/2(水)	8/3(木)		大縄跳びや、縄跳び、ダブルダッチにも挑戦!
F32	跳び箱教室	多目的	9:10~10:00	18	小学1~3年	2,000円	1,800円	8/2(水)	8/3(木)		苦手克服!低い段から高い段にチャレンジ!
F33	ふわふわトランポリン & バランスボール	体育館	8:00~8:50	20	小学1~3年	3,000円	2,700円	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	ふわふわトランポリンでいるんなりにチャレンジ! バランスボールでバランス&体幹強化トレーニング
F34	逆上がり教室	多目的	9:10~10:00	18	小学1~3年	3,000円	2,700円	8/23(水)	8/24(木)	8/25(金)	苦手克服!逆上がりのコツお伝えします!

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

令和5年度 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ プール 夏期短期教室 参加者募集

期	No	教室名	時間	定員	対象	泳力	参加費		開催日			
							一般	会員	初回	2回	3回	4回
1期	P01	水慣れ・バタ足	8:00~8:55	20	小学生	初めてのプール～バタ足5m未満	4,000円	3,600円	7/25 (火)	7/26 (水)	7/27 (木)	7/28 (金)
	P02	クロール基礎	8:00~8:55	12	小学生	バタ足5m以上～呼吸なしクロールができる						
	P03	クロール・背泳ぎ	8:00~8:55	12	小学生	呼吸付クロール12.5m以上泳げる						
	P04	平泳ぎ	8:00~8:55	12	小学生	クロール25m以上泳げる						
	P05	クロール基礎	9:00~9:55	24	小学生	バタ足5m以上～呼吸なしクロールができる						
	P06	幼児	13:30~14:25	30	3~6歳の未就学児	初めてのプール～クロール25m未満						
2期	P07	水慣れ・バタ足	8:00~8:55	20	小学生	初めてのプール～バタ足5m未満	4,000円	3,600円	7/31 (月)	8/1 (火)	8/2 (水)	8/3 (木)
	P08	クロール基礎	8:00~8:55	12	小学生	バタ足5m以上～呼吸なしクロールができる						
	P09	クロール・背泳ぎ	8:00~8:55	12	小学生	呼吸付クロール12.5m以上泳げる						
	P10	平泳ぎ	8:00~8:55	12	小学生	クロール25m以上泳げる						
	P11	水慣れ・バタ足	9:00~9:55	24	小学生	初めてのプール～バタ足5m未満						
	P12	幼児	13:30~14:25	30	3~6歳の未就学児	初めてのプール～クロール25m未満						
3期	P13	水慣れ・バタ足	8:00~8:55	20	小学生	初めてのプール～バタ足5m未満	4,000円	3,600円	8/14 (月)	8/15 (火)	8/16 (水)	8/17 (木)
	P14	クロール基礎	8:00~8:55	12	小学生	バタ足5m以上～呼吸なしクロールができる						
	P15	平泳ぎ	8:00~8:55	12	小学生	クロール25m以上泳げる						
	P16	バタフライ&ターン	8:00~8:55	12	小学生	平泳ぎ25m以上泳げる						
	P17	水慣れ・バタ足	9:00~9:55	24	小学生	初めてのプール～バタ足5m未満						
	P18	幼児	13:30~14:25	30	3~6歳の未就学児	初めてのプール～クロール25m未満						
4期	P19	水慣れ・バタ足	8:00~8:55	20	小学生	初めてのプール～バタ足5m未満	4,000円	3,600円	8/21 (月)	8/22 (火)	8/23 (水)	8/24 (木)
	P20	クロール基礎	8:00~8:55	12	小学生	バタ足5m以上～呼吸なしクロールができる						
	P21	クロール・背泳ぎ	8:00~8:55	12	小学生	呼吸付クロール12.5m以上泳げる						
	P22	平泳ぎ	8:00~8:55	12	小学生	クロール25m以上泳げる						
	P23	クロール基礎	9:00~9:55	24	小学生	バタ足5m以上～呼吸なしクロールができる						
	P24	幼児	13:30~14:25	30	3~6歳の未就学児	初めてのプール～クロール25m未満						

夏期短期教室申込み方法

往復ハガキに①教室番号、教室名②曜日または開催期・時間③氏名・フリガナ・性別・年齢（教室初日現在）・学年
④住所⑤電話番号⑥（プール教室に限り）現在の泳力または鷺宮水泳教室認定級⑦地域スポーツクラブ会員番号（会員のみ）
返信用ハガキにも氏名・住所を記入し、「教室担当」へ。※ハガキ1枚につき、1人1教室。申込み枚数はプール、フロア
各1枚ずつとさせていただきます。申込み多数の場合は抽選となります。

応募期間：5月23日（火）～6月8日（木）必着 / 結果通知：6月26（月）以降郵送予定