

特別教室・ハーフレッスン・ショートプログラムのご案内

【フロア】 持ち物：運動に適した服装・室内シューズ（マークのみ）

2023年4月～

	曜日	時 間	教室名	場 所	定員	レベル	一般料金	会員料金
特別教室（60分）	日	9:45～10:45	モーニングエアロ 	第一会議室	14	★★	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
	月	9:30～10:30	太極拳 	多目的ルーム	16	★★		
		13:30～14:30	いきいき元気体操 	第一会議室	14	★		
	火	10:20～11:20	コアビューティー 	体育館	30	★★★★		
	水	11:00～12:00	リフレッシュエアロ 	体育館	30	★★★★★		
		14:00～15:00	健康体操 	第一会議室	14	★★		
	木	13:00～14:00	やさしいヨガ	多目的ルーム	16	★		
		14:15～15:15	ヨ ガ	多目的ルーム	16	★★		
	金	11:15～12:15	エアロシェイプ 	体育館	30	★★★★		
		19:15～20:15	ダンベルDEシェイプ 	第一会議室	14	★★★★★		
	土	11:00～12:00	エアロウォーキング 	体育館	30	★★		
		11:00～12:00	転倒予防体操 	多目的ルーム	14	★		
		20:15～21:15	すっきりボクシング 	第一会議室	14	★★★★		
	木	11:00～12:45	ママさんバレー 	体育館	20	★～★★★★		
	金	19:30～21:00	フットサル・なでしこ 	体育館	20	♪		
ハーフレッスン（30分）	月	12:10～12:40	おなかシェイプ 	多目的ルーム	16	★★	教室参加料 550円 10回券 4,400円	教室参加料 500円 10回券 4,000円
		12:45～13:15	下半身シェイプ 	多目的ルーム	16	★★		
	火	9:20～9:50	スッキリ体操	多目的ルーム	16	★		
	水	12:30～13:00	上半身シェイプ 	第一会議室	14	♪		
		13:15～13:45	フレイル予防体操 	第一会議室	14	♪		
	金	9:10～9:40	ウォーキング体操 	体育館	30	♪		
	土	9:10～9:40	朝のストレッチ	第一会議室	14	♪		

【プール】 持ち物：水着・水泳キャップ（必須）

	曜日	時 間	教室名	場 所	定員	レベル	一般料金	会員料金
特別教室（55分）	日	11:00～11:55	かんたんウォーキング	プール	12	★	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
		13:00～13:55	ステップアップスイム		12	★★～★★★★		
	月	13:00～13:55	ビューティフルスイム		12	★★～★★★★		
		20:00～20:55	ミドルスイマーズ		10	★★★★～★★★★★		
	水	12:00～12:55	競技水泳		10	★★★★～★★★★★		
	木	12:00～12:55	アクアサーキット		20	★★～★★★★		
		20:30～21:25	競技水泳		18	★★★★～★★★★★		
	土	12:30～13:25	エンジョイアクアビクス		12	★★		
（20分・プログラム）	月	11:30～11:50	腰痛改善水中運動	プール	12	♪	施設利用料 300円のみ	施設利用料 150円のみ
	水	11:30～11:50	膝痛改善水中運動		12			
		13:00～13:25	ワンポイントスイム		12			
	木	14:00～14:25	ワンポイントスイム		12			
	土	9:30～9:50	気軽に水中運動		12			
		10:00～10:25	初めてクロール		12			

レベルは運動強度の参考にしてください。

※祝日は休講となります。

※毎月第4月曜日（祝日の場合は翌日）は休館日となります。

※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。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

TEL 03-3337-1771

★… 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、心地い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。

特別教室カレンダー【2024年 4月～6月】

2024年 4月 (APR)						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2024年 5月 (MAY)						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2024年 6月 (JUN)						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

 毎月第4月曜日は休館日です。

 ゴールデンウィークの為、休講です。

 全教室休みです。