

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				健康法として親しまれている太極拳、ゆったりとした動作での全身持久力向上に効果的。心身のリラックスにもおすすめ。	★★
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 300円	施設利用料 150円	テンポよくステップを組ませて楽しく全身運動!しっかり汗をかける教室です。	★★★★
水	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!!	★★★
木	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。	★
木	ヨガ	14:15~15:15	16	(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				気持ちよく汗をかいたのしく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	ZUMBA	19:00~20:00	14				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	★★★★
土	エアウォーキング	11:00~12:00	30				ウォーキングと簡単なエアロビクスを行い、最後は筋トレで引き締めます!!	★★
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!!	★★★★
木	ママさんバレー	11:00~12:45	20	成人	施設利用料 300円+	施設利用料 150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	フットサルでほろ	19:30~21:00	20	(中学生以上)	施設利用料 300円+	施設利用料 150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。水中運動初心者にもオススメです!	★
月	ステップアップスイム	13:00~13:55	12		施設利用料 200円	施設利用料 100円	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	ビューティフルスイム	13:00~13:55	12				「綺麗な泳ぐ」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			4泳法のドリル練習と、泳ぎ込みを行なう教室です。	★★★-★★★★
水	競技水泳	12:00~12:55	16	(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行います。	★★★★
木	競技水泳	20:30~21:25	10				行い、競技会への参加を目指します!!	★★★★
木	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		
水	上半身シェイプ	12:30~13:00	14	(中学生以上)	10回券 4,400円	10回券 4,000円
金	フレイル予防体操	13:15~13:45	14			
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	成人	施設利用料 200円	施設利用料 100円
木	ワンポイントスイム	13:00~13:25	12	(中学生以上)		
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。

プールは改修工事のため、2025年2月8日(土)から営業となります。

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。

対象	利用区分	一般	会員
小・中学生 (幼児は無料)	1時間券	100円	50円
	2時間券	200円	100円
	※超過金	100円	50円
一般 (高校生以上)	1時間券	200円	100円
	2時間券	400円	200円
	※超過金	200円	100円



●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おご利用ください。(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いたします。●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。●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	13:00~16:15	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	※バスケットボール		※2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)

2025年
4月スタート!
 オンライン申込開始!!

教室参加者募集!

教室応募期間
**1月20日(月)~
 2月20日(木)
 まで**



鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

特別教室(1回制)

ZUMBA (定員:14名) **NEW**
 時間: (金) 19:00~20:00
 料金: 会員¥750/一般¥900
 対象: 成人
 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♪

特別教室(1回制)

ミドルスイマーズ (定員:10名) **NEW**
 時間: (月) 20:00~20:55
 料金: 会員¥700/一般¥800
 対象: 成人
 4泳法のドリル練習と、泳ぎ込みを行なう教室です。

定期教室(3ヶ月制)

のびのび (定員:10組) **NEW**
 時間: (木) 10:30~11:15
 料金: 会員¥12,600/一般¥14,000
 ※4月~7月 全14回分の金額です。
 対象: 2歳~3歳児と保護者
 お母さんとお子様と一緒に体操します。先生の話聞いて動く指示行動にも挑戦!

通年教室(月謝制)

ジャズファンク (定員:10名) **NEW**
 時間: (水) 19:00~20:00
 料金: 会員¥3,600/一般¥4,000
 ※会費は開催数により変動致します。(1か月)
 対象: 成人
 ジャズの滑らかな動きとファンキーな振付を組み合わせ、メリハリのあるダンスです!

【当施設のご利用について】

当施設をご利用いただく場合に、「地域スポーツクラブ会員」に登録をして「会員」としてご利用いただく方法と、会員登録をせずに「一般」としてご利用いただく方法があります。

『地域スポーツクラブ会員登録について』

会員登録は小学生以上の中野区在住/在勤/在学の方が対象となります。また、登録・更新の際は身分証(運転免許証・保険証・在勤証明書)と手数料500円が必要となります。

※「幼児・親子教室」に参加希望の場合は、保護者様のお名前でご登録を行ってください。幼児のお子様は複数の場合でも保護者様1名のご登録でお申込みいただけます。

※会員の有効期限は1年間となります。継続希望の場合は、手数料500円と身分証をご持参のうえ当施設窓口にて手続きをお願いいたします。※有効期限切れの場合は「一般」扱いとなります。予めご了承ください。

『個人会員』になると

- ◆一般開放(体育館・プール)施設利用料が一般料金の半額程度となります。
 - ◆教室募集において抽選となった場合、会員の方を優先させていただきます。
 - ◆定期教室・通年教室に参加される場合、会員料金でのご案内となります。
- 詳しくは右のQRコードより当施設ホームページにてご確認ください。



申込方法



オンライン申込開始!!

教室抽選申込フォーム



オンライン申込 教室抽選申込フォームのQRコードから、または当施設HPより下記の手順でお申込みください。

1

当施設HP画面より「教室利用」のマークをクリック

2

教室案内ページの「オンライン抽選申込」をクリック

3

教室申込画面にて、Web申込新規登録を行います。

4

希望の教室を抽選申込フォームからお申込みください。

※1人1アドレスが必要となります。お申込みが複数数の場合、申込人数分のアドレスが必要となります。

※オンライン申込での2次募集は行いません。

※フリーメールアドレスでの登録・メール設定によっては、当施設からの返信メールが通常通り受信できない場合があります。

窓口申込 返信用のハガキを持参のうえ、窓口の応募用紙にご記入ください。

ハガキ申込 往復はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。 ※ハガキ一枚につき1名さま1教室。

！ 往復ハガキの表裏の記入方法にご確認ください！

【往信用 表面】

〒1165-0035 中野区白鷺3-13
85 鷺宮スポーツコミュニティプラザ
「教室担当」宛

記入しないようお願い致します

※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。
※料金不足のハガキはお受取りできません。

！ 教室番号と希望曜日、時間帯をお間違えないようご注意ください！

【返信用 裏面】

東京都 ○○○○
○ ○ ○ ○ ○ ○
※参加者氏名 太郎様

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/当施設認定級)
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。)

【応募締切】
2月20日(木)まで
オンライン申込は
23:59まで受付
【結果通知】
3月3日(月)以降通知

※オンライン、もしくは窓口からハガキにてお申込みください。
●お申込みは、定期教室(フロア・プール)、通年教室(フロア・プール)各一枚ずつ、最大4教室まで。
※お申込みは教室初日の年齢又は、学年となります。
※地域スポーツクラブ会員登録未記入は、一般会員として抽選いたします。

通年教室

1年間を通して継続してご参加いただける登録制教室です。毎月月末までに翌月会費をお支払いいただきます(前納制)。会費は月ごとに変動いたします。記載の会費は目安です。
※プールは早朝営業期間中の教室は休講となります ※対象:成人…中学生以上
【一時保育つきプログラムをご用意しております】
通年教室の木曜日(※)の付いたプログラム参加者のお子様のみ可能です。
対象:1歳以上 定員:各教室5名 料金:700円/回
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	教室番号	教室名	時間	定員	対象	一般費	会費	内容	レベル
月	T01	小学生運動能力アップ NEW	16:30~17:30	18	小学1~4年	3,000円	2,700円	運動能力UPの為に、ラダートレーニングやサーキットトレーニングでリズムやバランス、反応能力などを含む7つの運動の能力を鍛えます。	♪
火	T02	60歳からの貯筋体操 対象変更	9:10~10:10	30	60歳以上	4,000円	3,600円	全身の筋力トレーニングで筋肉を貯えます。笑顔で楽しく運動できる60歳以上の方が対象の教室です。	★
	T03	シニア球技教室	9:15~10:45	25	60歳以上	5,200円	4,800円	卓球やショートテニスなど様々な球技に挑戦します。みんなで楽しく身体を動かしましょう。	★★
	T04	幼児体操	15:15~16:15	18	年中・年長	4,000円	3,600円	バランス・ジャンプ・走る等、1年通って楽しく運動することで体力・運動能力向上を目指します!!	♪
水	T05	キッズダンス(1・2年)	15:30~16:30	14	小学1・2年生	4,000円	3,600円		♪
	T06	キッズダンス(3・4年)	16:40~17:40	14	小学3・4年生	4,000円	3,600円	軽快な音楽に合わせてカッコよくダンス♪楽しく踊っていっぱい身体を動かしちゃおう!!	♪
	T07	ジュニアダンス(5・6年、中学生) 名称変更	17:50~18:50	14	小学5・6年・中学生	4,000円	3,600円		♪
	T08	ジャズファンク NEW	19:00~20:00	10	成人	4,000円	3,600円	ジャズの滑らかな動きとファンキーな振付を組み合わせた、メリハリのあるダンスです!	★★
木	T09	ステップ&エアロ 保	9:45~10:45	30	成人	4,000円	3,600円	エアロビクスとステップを組み合わせた踏み台昇降運動。しっかり動いてシェイプアップ!!	★★
	T10	器械体操・マット 対象変更	17:00~18:20	16	小学4~6年	5,200円	4,800円	倒立や倒転、色々な技に挑戦♪1年通ってマット運動のスキルアップを目指します!!	♪
	T11	60歳からの貯筋体操 対象変更	10:00~11:00	30	60歳以上	4,000円	3,600円	全身の筋力トレーニングで筋肉を貯えます。笑顔で楽しく運動できる60歳以上の方が対象の教室です。	★★
	T12	幼児アクティクスports	15:30~16:30	20	年中・年長	4,000円	3,600円	身体を操る36の基本的な動き(跳ぶ・回る・走る・くぐる・投げる・乗るなど)を遊びながら身につけます!	♪
金	T13	低学年アクティクスports	16:35~17:35	20	小学1~3年	4,000円	3,600円	跳ぶ・回る・走る・くぐる・投げる・乗るなど基礎となる動作を遊びに取り入れながら運動します。	♪
	T14	高学年アクティクスports	17:40~19:00	20	小学4~6年	5,200円	4,800円	跳ぶ・回る・走る・くぐる・投げる・乗るなど基礎となる動作を遊びに取り入れながら運動します。	♪
	T15	成人フットサル	21:00~22:30	20	成人	5,200円	4,800円	初心者から上級者まで大歓迎!!ゲームも楽しく、日頃の運動不足解消にも最適♪	★★★★~
月	T16	成人水泳	10:00~10:55	30	成人	3,000円	2,700円	初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	★★~★★★
	T17	すっきりウォーキング	14:00~14:55	14	成人	3,000円	2,700円	水中ウォーキングを中心に行います。一緒に心も体もすっきりしましょう!	★
	T18	さわやかウォーキング	9:30~10:25	14	成人	4,000円	3,600円	フレイル予防を取り入れながら水中で簡単なウォーキングやトレーニングを行います。	★
水	T19	親子水中運動	10:30~11:25	20組	6~9歳未満のお子様の保護者	4,000円	3,600円	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です!!	♪
	T20	アクアシェイプ	13:00~13:55	20	成人	4,000円	3,600円	水中でウォーキングやトレーニングを行います。楽しくシェイプアップを目指しましょう!	★★
	T21	ボディメイクアクアビクス	19:00~19:55	20	成人	4,000円	3,600円	水中でウォーキングやトレーニング・アクアダンスを行います。美BODYを目指しましょう!	★★★
	T22	シルバー水泳	9:15~10:00	12	60歳以上	4,000円	3,600円	楽しさ1番!!少しづつゆっくりと練習できて安心です!	★★
	T23	成人水泳 保	10:00~10:55	30	成人	4,000円	3,600円	初心者からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの順番に習得を目指します。	★★~★★★
	T24	燃焼系アクアビクス 保	11:00~11:55	20	成人	4,000円	3,600円	アクアダンスとトレーニングでしっかり脂肪燃焼!!	★★★★
	T25	成人水泳	13:00~13:55	30	成人	4,000円	3,600円	初心者からクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの順番に習得を目指します。	★★~★★★
	T26	いきいき水中運動	14:00~14:55	25	成人	4,000円	3,600円	体幹を意識したウォーキングや様々な道具を使い全身のトレーニングを行います!!	★★~★★★
	T27	成人水泳	19:30~20:25	30	成人	4,000円	3,600円	初心者から上級者まで、個人のレベルに合った練習を行います。	★★~★★★
月	T28	少人数制レッスン	12:00~12:55	5	成人	4,500円	3,900円	限定5名!個別チェックありの特別プログラムです。基礎練習やフォーム矯正を中心に行います。	★★~★★★

定期教室 フロアプログラム

3~4ヶ月を1クールとし、年に3期開催する登録制の教室です。会費は前納制で、教室の開催によって定められた金額を一括でお支払いいただきます。継続の参加はもちろん、1期毎に新たな教室にチャレンジすることも可能です。

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。 ※対象:成人…中学生以上

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。しっかり汗をかきます。
- ★★★★★ 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

対象	曜日	教室番号	教室名	時間	定員	初日	回数	一般費	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	4/13	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。	★
		F02	ヨ ガ	11:00~12:00	30	4/13	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	4/7	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る!!	★★
		F04	コアトレーニング NEW	13:30~14:30	16	4/7	10回	10,000円	9,000円	身体の芯(コア)を鍛えるトレーニングを行います。初めての方でも安心してトレーニング出来ます!	★★
	火	F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	4/8	12回	12,000円	10,800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。	★★
		F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	4/8	12回	12,000円	10,800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♪	★★
		F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	4/8	12回	12,000円	10,800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。	★★
		F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	4/8	12回	12,000円	10,800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	4/9	14回	14,000円	12,600円	リズムに合わせた簡単な有酸素運動&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。	★★
		F10	ヨ ガ	11:00~12:30	18	4/9	14回	14,200円	16,800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。	★
		F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	4/9	14回	14,000円	12,600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	4/3	14回	18,200円	16,800円	バーを使って優雅に踊る!美しいボディラインを目指そう!!	★★
	金	F13	フラダンス	14:00~15:00	45	4/4	14回	14,000円	12,600円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!!	★★
		F14	ヨ ガ	20:15~21:15	16	4/4	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。	★
土	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	4/5	14回	14,000円	12,600円	筒状のボールを利用して背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体づくりです。	★	
	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	4/5	14回	14,000円	12,600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。	★★	
	F17	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	4/5	14回	14,000円	12,600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。	★	
	F18	ピラティス	19:00~20:00	14	4/5	14回	14,000円	12,600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。	★	
親子	月	F19	リトル親子体操(3歳~4歳児と保護者) NEW	15:15~16:15	10組	4/7	10回	10,000円	9,000円	親子のスキンシップを図りながら、親子で色々な体の使い方を学びます。	♪
	F20	ヨ子ヨ子(1歳3ヶ月~2歳4ヶ月未満と保護者) NEW	9:30~10:15	10組	4/3	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親子一緒に楽しく体操します。	♪	
	F21	のびのび(2歳~3歳児と保護者) NEW	10:30~11:15	10組	4/3	14回	14,000円	12,600円	お母さんとお子様と一緒に体操します。先生の話を聞いて動く指示行動にも挑戦!	♪	
	F22	親子体操(3歳~6歳児と保護者) NEW	9:30~10:30	25組	4/5	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	F23	リトルバレエ(4歳~6歳未満) NEW	15:00~16:00	14	4/7	10回	10,000円	9,000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。	♪	
幼児・小学生	水	F24	幼児体操(4歳~6歳未満) NEW	14:00~15:00	14	4/9	14回	14,000円	12,600円	色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。	♪
	F25	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	4/9	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。	♪	
木	F26	びびっフラダンス(4歳~6歳未満) NEW	15:30~16:30	14	4/3	14回	14,000円	12,600円	かわいいフラダンスを習ってみよう!子ども達笑顔あふれる教室です。	♪	
	F27	幼児体操①(4歳~6歳未満) NEW	14:10~15:10	18	4/5	14回	14,000円	12,600円	色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。	♪	
	F28	幼児体操②(4歳~6歳未満) NEW	15:20~16:20	18	4/5	14回	14,000円	12,600円	色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。	♪	
	F29	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	4/5	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。	♪	

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	一般費	会費
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!	—	4/7	10回	10,000円	9,000円
	土	P02	親子水中運動	11:00~11:55	25組		—	4/5	14回	14,000円	12,600円
幼児	月	P03	幼児水泳①	14:30~15:25	35	初めてプールに挑戦~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新規 8	4/7	10回	10,000円	9,000円
		P04	幼児水泳②	15:30~16:25	35		新規 8	4/7	10回	10,000円	9,000円
	水	P05	初めて幼児	13:30~14:25	25	初めてプールに挑戦~面かぶりキック(12級)まで段階的に練習を行います。	新規 13B	4/9	14回	14,000円	12,600円
		P06	幼児水泳①	14:30~15:25	25		新規 8	4/9	14回	14,000円	12,600円
		P07	幼児水泳②	15:30~16:25	25		新規 8	4/9	14回	14,000円	12,600円
	木	P08	幼児水泳	15:30~16:25	35	初めてプールに挑戦~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新規 8	4/3	14回	14,000円	12,600円
		P09	初めて幼児	12:00~12:55	25	初めてプールに挑戦~面かぶりキック(12級)まで段階的に練習を行います。	新規 13B	4/5	11回	11,000円	9,900円
小学生	土	P10	幼児水泳①	13:00~13:55	35		新規 8	4/5	11回	11,000円	9,900円
		P11	幼児水泳②	14:00~14:55	35		新規 8	4/5	11回	11,000円	9,900円
	月	P12	小学生①	16:30~17:25	55	新規~背泳ぎ25M(6級)までの練習を行います。	新規 7	4/7	10回	10,000円	9,000円
		P13	小学生②	17:30~18:25	55	面かぶりクロール(10級)~バタフライ25M(2級)までの練習を行います。	11~3	4/7	10回	10,000円	9,000円
		P14	小・中学生 上級 NEW	18:30~19:25	12	個人メドレー(1級)~タイム(A級)までの練習を行います。	2~A	4/7	10回	10,000円	9,000円
	水	P15	小学生A	16:30~17:25	42	新規~平泳ぎ25M(4級)までの練習を行います。	新規 5	4/9	14回	14,000円	12,600円
		P16	小学生B	17:30~18:25	36	クロール25M(8級)~タイム(A級)までの練習を行います。	9~A	4/9	14回	14,000円	12,600円
	木	P17	小学生①	16:30~17:25	55	新規~背泳ぎ25M(6級)まで、段階的に練習を行います。	新規 7	4/3	14回	14,000円	12,600円
		P18	小学生②	17:30~18:25	55	面かぶりクロール(10級)~バタフライ25M(2級)までの練習を行います。	11~3	4/3	14回	14,000円	12,600円
		P19	小・中学生 上級	18:30~19:25	12	個人メドレー(1級)~タイム(A級)までの練習を行います。	2~A	4/3	14回	14,0	