

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 2025年4月START 定期教室空き状況 3月3日 9時現在

フロアプログラム

対象曜日 番号		教室名	時間	定員	空き状況 (数値は定員までの申込可能人数)										初回目	一般会費	会員会費		
成人	日 F02	ヨ ガ	11:00~12:00	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/13	11,000	9,900	円/全	11 回
					11	12	13	14	15	16	17								
	月 F04	コアトレーニング	13:30~14:30	16	1	2	3								4/7	10,000	9,000	円/全	10 回
	F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	1										4/8	12,000	10,800	円/全	12 回
	F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	1	2	3												
	F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	1														
	F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	1	2													
	F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9		4/9	14,000	12,600	円/全	14 回
	水 F10	ヨ ガ	11:00~12:30	16	1	2	3	4								18,200	16,800		
	F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	1	2	3	4	5	6						14,000	12,600		
金	F13	フラダンス	14:00~15:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/4	14,000	12,600	円/全	14 回
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
					21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
					31														
土	F14	ヨ ガ	20:15~21:15	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/5	14,000	12,600	円/全	14 回
					11	12	13	14											
木	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	1										4/7	10,000	9,000	円/全	10 回
	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8							
	月 F19	リトル親子体操(3・4歳児とその保護者)	15:15~16:15	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
幼児	F20	ヨチヨチ(1歳3カ月~2歳4カ月未満とその保護者)	9:30~10:15	10	1	2	3	4	5	6					4/3	14,000	12,600	円/全	14 回
	F21	のびのび(2歳~3歳児とその保護者)	10:30~11:15	10	1	2	3	4	5										
	月 F23	リトルバレエ(4歳~6歳未就学児)	15:00~16:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8			4/7	10,000	9,000	円/全	10 回
木	F26	ちびっこフラダンス(4歳~6歳未就学児)	15:30~16:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/3	14,000	12,600	円/全	14 回
					11	12	13	14	15										
土	F28	幼児体操②(4歳~6歳未就学児)	15:20~16:20	18	1										4/5	14,000	12,600	円/全	14 回

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 2025年4月START 定期教室 3月3日 9時現在

プールプログラム

※プールプログラム対象 幼児：3～6歳の未就学児／小学生：1年生～6年生

対象	曜日	番号	教室名	時間	定員	空き状況（数値は定員までの申込可能人数）										内容				初回日	一般会費	会員会費	実施回数	
親子	月	P01	親子水中運動	11:00～ 11:55	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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	¥10,000	¥9,000	10 回				
						11	12	13	14	15	16													
幼児	月	P03	幼児水泳①（14：30～）	14:30～ 15:25	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦～背面キック(7級)								
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
						21	22	23																
		P04	幼児水泳②（15：30～）	15:30～ 16:25	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									
水		P05	初めて幼児（13：30～）	13:30～ 14:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦～面かぶりキック(12級)					4/9	¥14,000	¥12,600	14 回
		P06	幼児水泳①（14：30～）	14:30～ 15:25	25	1	2	3	4	5	6					初めてプールに挑戦～背面キック(7級)								
		P07	幼児水泳②（15：30～）	15:30～ 16:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8											
木		P08	幼児水泳（15：30～）	15:30～ 16:25	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦～背面キック(7級)					4/3	¥14,000	¥12,600	14 回
土		P10	幼児水泳①（13：00～）	13:00～ 13:55	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦～背面キック(7級)	4/5	¥11,000	¥9,900	11 回				
						11																		
		P11	幼児水泳②（14：00～）	14:00～ 14:55	35	1	2	3										¥11,000	¥9,900	11 回				

月	P12	小学生①（16：30～）	16:30～ 17:25	55	1	2	3	4	5	6	7				新規～背泳ぎ25M(7級)	4/7	¥10,000	¥9,000	10回
	P13	小学生②（17：30～）	17:30～ 18:25	55	1	2	3	4	5	6				面かぶりクロール(10級)～バタフライ25M(2級)					
	P14	小・中学生 上級（18：30～）	18:30～ 19:25	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	個人メドレー(1級)～タイム(A級)				
水	P16	小学生B（17：30～）	17:30～ 18:25	36	1	2	3	4	5	6	7				クロール25M～タイム(A級)	4/9	¥14,000	¥12,600	14回
木	P17	小学生①（16：30～）	16:30～ 17:25	55	1	2	3	4	5						新規～背泳ぎ25M(7級)	4/3	¥14,000	¥12,600	14回
	P18	小学生②（17：30～）	17:30～ 18:25	55	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	面かぶりクロール(10級)～バタフライ25M(2級)				
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
	P19	小・中学生 上級（18：30～）	18:30～ 19:25	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	個人メドレー(1級)～タイム(A級)				
土	P21	小学生②（16：00～）	16:00～ 16:55	55	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	面かぶりクロール(10級)～バタフライ25M(2級)	4/5	¥11,000	¥9,900	11回
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
					21	22													
	P22	小・中学生 上級（17：00～）	17:00～ 17:55	12	1										個人メドレー(1級)～タイム(A級)				

3/20(木祝)9:30より2次募集受付開始
※窓口のみでの受付となります。お電話などでのご予約はできませんので、ご了承下さい。

お問合せ先： 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 03-3337-1771