

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	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！	★★
	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なので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。	★
	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♪	★★
	コアビューティー	10:20～11:20	30				肩甲骨・骨盤をしっかり動かします。身体を内側から鍛えてより美しく♪	★★★
	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あわせて楽しく全身運動！しっかりと汗をかける教室です。	★★★★
	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！！	★★
	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。	★
	ヨガ	14:15～15:15	16		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。	★★
	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！	★★★
	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♪	★★★★
プール	エアロウォーキング	11:00～12:00	30				ウォーキングと簡単なエアロビクスを行い、最後は筋力で引き締めます！！	★★
	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！！	★
	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！！	★★★
	ママさんバレー	11:00～12:45	30	成人 (中学生以上)	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！！	★★～★★★★
	フットサルなでしこ	19:30～21:00	20		教室参加料 700円	教室参加料 700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。(女性限定)	★★★～
	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！！	★
	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				「綺麗に泳ぐ」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。	★★
火	ミドルスイマーズ	20:00～20:55	10	成人 (中学生以上)	+	+	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		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、競技会への参加を目指します！！	★★★★～★★★★★
木	競技水泳	20:30～21:25	10				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。	★★★★★
金	アクアサーキット	12:00～12:55	20				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！	★★★
土	エンジョイアクアビクス	12:30～13:25	12					★★

※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優先日の為、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	おなかシェイプ	12:10～12:40	16			
	下半身シェイプ	12:45～13:15	16		1回550円	1回500円
	スリキリ体操	9:20～9:50	16	成人 (中学生以上)		
	上半身シェイプ	12:30～13:00	14		10回券 4,400円	10回券 4,000円
	フレイル予防体操	13:15～13:45	14			
	ウォーキング体操	9:10～9:40	30			
	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	腰痛改善水中運動	11:30～11:50	12			
	膝痛改善水中運動	11:30～11:50	12			
	ワンポイントスイム	13:00～13:25	12	成人 (中学生以上)	施設利用料 200円	施設利用料 100円
	ワンポイントスイム	14:00～14:25	12			
	気軽に水中運動	9:30～9:50	12			
土	初めてのクローリング	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。

個人利用（プール／体育館）

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	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

※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。●小学生から異性更衣室のご利用はできません。



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掲示が必要です。

体育館

曜日	時間帯	午前	午後	夕方	夜間	深夜
月	卓球	9:00～12:00	13:00～16:15	16:30～17:45	18:00～20:30	21:00～22:30
水	※1卓球					
木	バレーボール	バレーボール(小・中学生専用)	バレーボール	バレーボール	バレーボール	バレーボール
土	バドミントン	バドミントン(小・中学生専用)	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
第4土	バスケットボール	バスケットボール(小・中学生専用)	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール
日(第1日)	※1バスケットボール					
	※1バドミントン(第13時)					
	※2卓球&バドミントン					

※1は16:40まで ※2は21:45まで

対象	利用区分	一般	会員
小・中学生	1回(各時間帯)	100円	50円
一般(高校生以上)	1回(各時間帯)	300円	150円



●団体利用の為、利用できないこととなります。●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。



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)



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

施設管理者: なかの未来グループ

教室参加者募集!

2025年
9月スタート!
オンライン申込開始!!

教室応募期間

6月24日(火)～
7月14日(月)
まで



鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

定期教室(3ヶ月制)

初めての幼児体操

(定員:10組)

時間: (月) 15:30～16:15
料金: 会員¥8,100 一般¥9,000
※9月～12月 全9回分の金額です。

対象: 3歳～5歳児と保護者

幼児体操のデビューはこのクラスで決まり!
保護者の方に手伝ってもらいながら、幼児体操の教室に一人で参加できるよう練習するクラスです!

定期教室(3ヶ月制)

ちびっこフラダンス

(定員:14人)

時間: (木) 15:30～16:30
料金: 会員¥12,600 一般¥14,000
※9月～12月 全14回分の金額です。

対象: 4歳～6歳末就学児

フラダンスの曲に合わせて、かわいく踊ってみよう! みんなで Let's フラダンス♪♪♪

【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、保護者様のお名前前で会員登録を行ってください。幼児のお子様が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2次元バーコードより当施設のホームページにてご確認ください。



申込方法

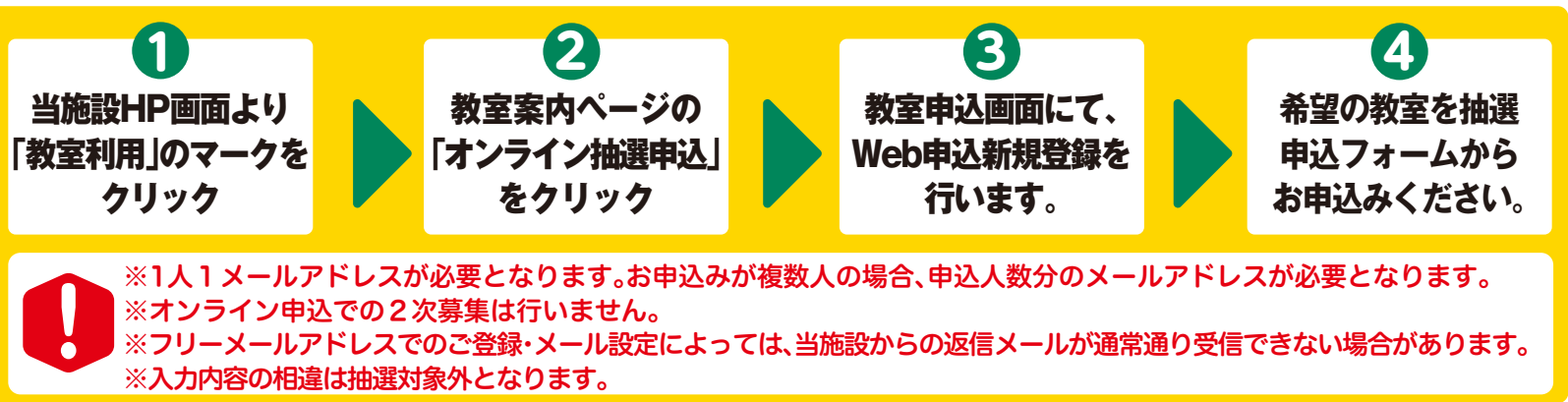
●オンライン、もしくは窓口かハガキにてお申込みください。
●お申込みは、定期教室（フロア・プール）、各一枚ずつ、最大2教室まで申込み可能です。
※対象年齢は教室初日の年齢又は、学年となります。
※地域スポーツクラブ会員登録の未記入は、一般会員として抽選いたします。

オンライン申込開始!!



オンライン申込

右記2次元バーコードから、または当施設HPより下記の手順でお申込みください。



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注意ください！

【往信用 表面】

〒165-0035 中野区白鷺3-13 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 「教室担当三宛」

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！

【往信用 裏面】

〒0000-0000 東京都 〇〇 太郎様 ※参加者氏名

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 (どちらも教室初日時点)
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」会員登録 (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】

7月14日(月)まで

オンライン申込は21:00まで受付

【結果通知】

7月28日(月)以降通知

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: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	一般会費	会員会費	内 容	レベル
フロア	月	T01 小学生運動能力アップ	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つの運動の応力を鍛えます。	♪
	火	T02 60歳からの貯筋体操	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鍛えます。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。	★~★★
	水	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。	★★~★★★
	木	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年通し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!!	♪
	金	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		♪
	土	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!!!	♪
	日	T07 ジュニアダンス(5・6年、中学生)	17:50~18:50	14	小学5・6年・中学生	4,000円	3,600円		♪
	月	T08 ジャズファンク	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!	★★~★★★
プール	火	T09 ステップ&エアロ	9:45~10:45	30	成人	4,000円	3,600円	エアロビクスとステップ台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!!	★★★
	水	T10 器械体操・マット	17:00~18:20	16	小学4~6年	5,200円	4,800円	倒立や側転、色々な技に挑戦♪1年通してマット運動のスキルアップを目指します!!	♪
	木	T11 60歳からの貯筋体操	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鍛えます。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。	★~★★
	金	T12 幼児アクティブスポーツ	15:30~16:30	20	年中・年長	4,000円	3,600円	身体を揺る36の基本的な動き(跳ぶ・回る・走る・くぐる・投げる・乗るなど)遊びながら身につけます!	♪
	土	T13 低学年アクティブスポーツ	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。	♪
	日	T14 高学年アクティブスポーツ	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。	♪
	月	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♪	★★★~
	火	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。	★~★★★
プール	水	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!	★
	木	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。	★
	金	T19 親子水中運動	10:30~11:25	20組	6ヶ月~3歳未満の子とその保護者	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!!	♪
	土	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!	★★
	日	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!	★★★
	月	T22 シルバーク水泳	9:15~10:00	12	60歳以上	4,000円	3,600円	楽しさ1番!! 少しずつゆっくりと練習できて安心です♪	★★
	火	T23 成人水泳	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。	★~★★★
	水	T24 燃焼系アクアビクス	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!!	★★★★
プール	木	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。	★~★★
	金	T26 いきいき水中運動	14:00~14:55	25	成人	4,000円	3,600円	全身を意識して、脳トレをしながら、水中でウォーキング・トレーニングを行います。	★~★★
	土	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。	★~★★
	日	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。しっかり汗をかけます。
★★★★★…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	一般会費	会員会費	内容	レベル
成人	日	F01	初めてのピラティス	9:45~10:45	30	9/14	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。	★
	月	F02	ヨ ガ	11:00~12:00	30	9/14	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。	★
	火	F03	ピラティス	10:45~11:45	16	9/1	9回	9,000円	8,100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!!	★★
	水	F04	コアトレーニング	13:30~14:30	16	9/1	9回	9,000円	8,100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!	★★★
	木	F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	9/2	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。	★★★
	金	F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	9/2	14回	14,000円	12,600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♪	★★★★
	土	F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	9/2	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た元気な身体をつくります。	★
	日	F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	9/2	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!!	★★★★
	月	F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	9/3	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たトレーニングを行います。	★★★★
	火	F10	ヨ ガ	11:00~12:30	18	9/3	14回	18,200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。	★
	水	F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	9/3	16回	16,000円	14,400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	9/4	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	9/5	16回	16,000円	14,400円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!!	★★
	土	F14	ヨ ガ	20:15~21:15	16	9/5	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。	★
	日	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	9/6	16回	16,000円	14,400円	筒状のボールを利用しながら背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体をつくります。	★★★
	月	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	9/6	16回	16,000円	14,400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す!!	★★★
	火	F17	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	9/6	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。	★
	水	F18	ピラティス	19:00~20:00	14	9/6	16回	16,000円	14,400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	初めての幼児体操(3歳~5歳児と保護者)	15:30~16:15	10組	9/1	9回	9,000円	8,100円	先生とお友達と一緒に体操します。難しいところは保護者の方にお手伝いしてもらって上手になる!!	♪
	火	F20	ヨチヨチ(1歳3ヶ月~2歳4ヶ月未満と保護者)	9:30~10:15	10組	9/4	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。	♪
	水	F21	のびのび(2歳4ヶ月~3歳児と保護者)	10:30~11:15	10組	9/4	14回	14,000円	12,600円	お母さんとお子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!	♪
	木	F22	親子体操(3歳~6歳児と保護者)	9:30~10:30	25組	9/6	16回	16,000円	14,400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!	♪
	金	F23	リトルバレエ(4歳~6歳未満と保護者)	15:00~16:00	14	9/1	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。	♪
	土	F24	幼児体操(4歳~6歳未満と保護者)	14:00~15:00	18	9/3	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。	♪
	日	F25	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	9/3	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。	♪
	月	F26	ちびっこフラダンス(4歳~6歳未満と保護者)	15:30~16:30	14	9/4	14回	14,000円	12,600円	かわいいフラダンスを習ってみよう!子ども達の実績あふれる教室です。	♪
	火	F27	幼児体操①(4歳~6歳未満と保護者)	14:10~15:10	18	9/6	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。	♪
	水	F28	幼児体操②(4歳~6歳未満と保護者)	15:20~16:20	18	9/6	14回	14,000円	12,600円		♪
	木	F29	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	9/6	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。	♪
幼児・小学生	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!	—
	火	P02	親子水中運動	11:00~11:55	25組	—	—	—	—		—
	水	P03	幼児水泳①	14:30~15:25	35	新規	8	9/1	10回	10,000円	9,000円
	木	P04	幼児水泳②	15:30~16:25	35	新規	8	9/1	10回	10,000円	9,000円
	金	P05	初めて幼児	13:30~14:25	25	新規	138	9/3	15回	15,000円	13,500円
	土	P06	幼児水泳①	14:30~15:25	25	新規	8	9/3	15回	15,000円	13,500円
	日	P07	幼児水泳②	15:30~16:25	25	新規	8	9/3	15回	15,000円	13,500円
	月	P08	幼児水泳①	15:30~16:25	35	新規	8	9/4	15回	15,000円	13,500円
	火	P09	初めて幼児	12:00~12:55	25	新規	138	9/6	12回	12,000円	10,800円
	水	P10	幼児水泳①	13:00~13:55	35	新規	8	9/6	12回	12,000円	10,800円
	木	P11	幼児水泳②	14:00~14:55	35	新規	8	9/6	12回	12,000円	10,800円
小学生	月	P12	小学生①	16:30~17:25	55	新規	7	9/1	10回	10,000円	9,000円
	火	P13	小学生②	17:30~18:25	55	11~13	3	9/1	10回	10,000円	9,000円
	水	P14	小・中学生 上級	18:30~19:25	12	2~A	A	9/1	10回	10,000円	9,000円
	木	P15	小学生A	16:30~17:25	42	新規	5	9/3	15回	15,000円	13,500円
	金	P16	小学生B	17:30~18:25	36	9~A	A	9/3	15回	15,000円	13,500円
	土	P17	小学生①	16:30~17:25	55	新規	7	9/4	15回	15,000円	13,500円
	日	P18	小学生②	17:30~18:25	55	11~13	3	9/4	15回	15,000円	13,500円
	月	P19	小・中学生 上級	18:30~19:25	12	2~A	A	9/4	15回	15,000円	13,500円
	火	P20	小学生①	15:00~15:55	55	新規	7	9/6	12回	12,000円	10,800円
	水	P21	小学生②	16:00~16:55	55	11~13	3	9/6	12回	12,000円	10,800円
	木	P22	小・中学生 上級	17:00~17:55	12	2~A	A	9/6	12回	12,000円	10,800円

幼児・小学生クラス「認定級」の基準

鷺宮スポーツコミュニティプラザでは泳力の目安となる「認定級(A~15)」を設けています。泳力の参考にしてください。

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	C	B	A
A フールに入れました	B 顔つり5秒以上ができる	C 補助付きのびができる	A 補助付きのびができる	B けのび5秒以上できる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる	面がふりキック5mができる

※7級以上の泳力をお持ちの幼児のお子様は『小学生の該当級』にお申し込みください。
※初めて幼児のクラスは既存の方も申し込みいただけます。
※認定級について
認定級は申込の目安です。新規の方は左表を参考に、対象認定級のクラスにお申込みください。
現在通われている方は、お持ちの認定級が記載されているクラスにお申込みください。