

申込方法

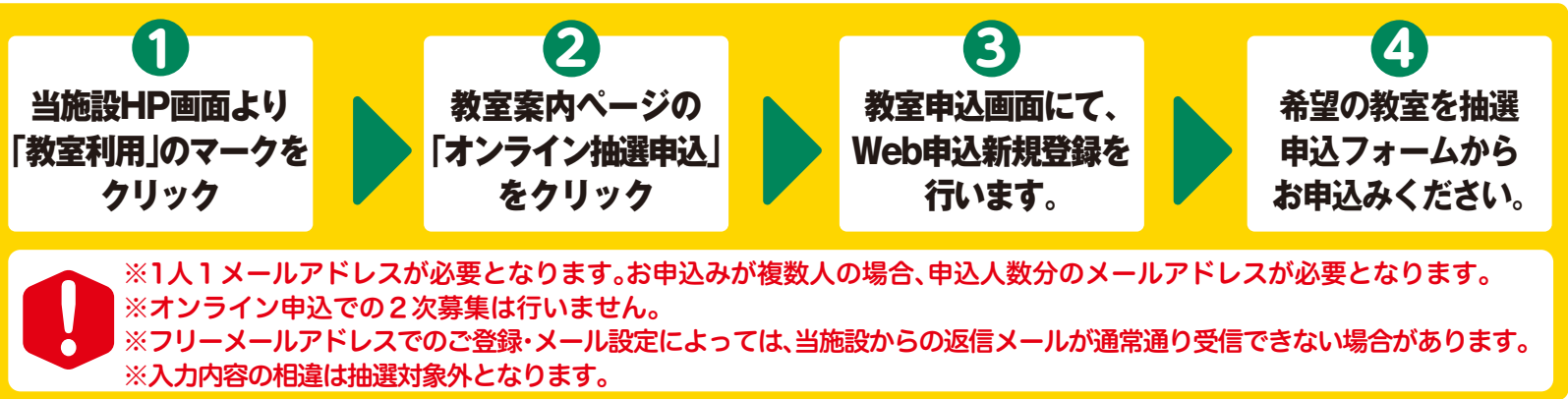
●オンライン、もしくは窓口かハガキにてお申込みください。
●お申込みは、定期教室（フロア・プール）、各一枚ずつ、最大2教室まで申込み可能です。
※対象年齢は教室初日の年齢又は、学年となります。
※地域スポーツクラブ会員登録の未記入は、一般会員として抽選いたします。

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】

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)を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う!!	★★
	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と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う!!	♪
	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!	♪
	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	補助付き背面キック5mができる	面がふりキック5mができる	クロール25mが泳げる	背泳ぎ25mが泳げる	平泳ぎ25mが泳げる	平泳ぎ25mが泳げる	バタフライキック25mが泳げる	バタフライ25mが泳げる	個人メドレー完泳	各種50m100m完泳	クロール25m30秒以内	平泳ぎ50m60秒以内

※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。