

特別教室

どなたでもご参加いただける、当日1回参加型の教室です。
フロア・プール共に様々なプログラムをご用意しております。

事前申し込みは不要です。教室当日に直接受付窓口までお越しください。

くつマークがある教室は
室内シユーズが必要となります。



曜日	教室名	時間	定員	対象	会員会費	一般	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。ゆっく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♪	★★
	コアピューティー	10:20~11:20	30				肩甲骨・骨盤をしっかりと鍛えます。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	施設利用料	テンポよくステップを組あわせて楽しく全身運動！しっかり汗をかける教室です。	★★★★
	健康体操	14:00~15:00	14	成人	150円+	300円+	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	(中学生以上)	教室参加料	教室参加料	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	(中学生以上)	700円	700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。	★★
	よくばりシェイプ NEW	11:15~12:15	30				ダンストレーニング・ヨガ・有酸素運動を3ヶ月ごとに変更し、いろいろな運動でシェイプアップを目指します！	★★★
	ZUMBA	19:00~20:00	14				ダンス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、最後は筋トレで引き締めます！！	★★
	転倒予防体操	11:00~12:00	15				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				リズムに合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	30	成人	施設利用料 800円+	施設利用料 800円+	バレー・ボール経験者もそうでない方も球技を始めたい方にオススメ！！	★★★★
	フットサル・なでしこ	19:30~21:00	20	(中学生以上)	教室参加料 800円	教室参加料 800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)	★★★

曜日	教室名	時間	定員	対象	会員会費	一般	内容	レベル
日	かんたんウォーキング	11:00~11:55	15				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。水中運動初心者にオススメ！！	★
月	ステップアップスイム	12:00~12:55	12		施設利用料	施設利用料	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！！	★★~★★★
水	ピューティフルスイム	13:00~13:55	12	成人	100円+	200円+	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。	★★
木	ミドルスマーズ	20:00~20:55	10	(中学生以上)	教室参加料 700円	教室参加料 700円	4泳法のドリル練習と、泳ぎ込みを行なう教室です。	★★★~★★★★
金	競技水泳	12:00~12:55	16	(中学生以上)			フォーム改善の練習や持久力をためのインターバルトレーニングなどを	★★★★~
土	競技水泳	20:00~20:55	10				行い、競技会への参加を目指します！！！	★★★★
木	アクアーサーキット	12:00~12:55	20	(中学生以上)			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	エンジョイアクアピクス	12:30~13:25	14				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！	★★

※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続々と開催しています。

曜日	教室名	時間	定員	対象	会員会費	一般
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600円	1回650円
	スッキリ体操	9:20~9:50	16	成人	10回券	10回券
	健康体操30 NEW	12:30~13:00	14	(中学生以上)	5,000円	5,500円
	フレイリ予防体操	13:15~13:45	14	(中学生以上)		
	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。

料金は2026年4月1日~となります。

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

※単位時間を超えた場合は、超過時間1時間につき超過料金がかかります。

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。窓口にて無料券を受け取ってからご利用ください。(オムツが付い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。

体育館

曜日	時間	帯
月	午前 9:00~12:00	13:00~16:15
水	午後 13:00~16:15	16:30~17:45
木	午後 13:00~16:15	18:00~20:30
土	午後 13:00~16:15	21:00~22:30
第4土	午後 13:00~16:15	21:00~22:30
日(祝)	午後 13:00~16:15	21:00~22:30

※1は16:40まで 2は21:45まで

対象	利用区分	会員	一般
小・中学生	1回(各時間帯)	50円	100円

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。ご利用の際、各施設の一般開放時間をお確かめください。

●団体利用の為、利用できないこともあります。ご利用される場合には、運動できる服装(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。 ●体育馆一般開放は、小学生以下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

<https://www.nakano-sports-comm.net/saginomiya/>

〒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曜日(祝日の場合は翌日)

年末年始・他(12月29日~1月3日)

該当施設HP



指定管理者:なかの未来グループ

教室参加者募集!



教室応募期間

1月19日(月)~
2月10日(火)まで

2026年度 第1期
定期教室・通年教室
4月スタート!