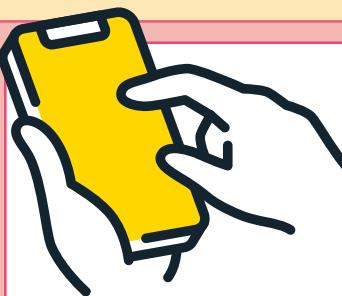


# 申込方法



# 申込はオンラインが便利です

教室抽選  
申込フォーム



## 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。

\*マイページからのお申し込みはできません。

- 当施設HP画面より「教室利用」のマークをクリック

- 教室案内ページの「オンライン抽選申込」をクリック

- 教室申込画面にて、Web申込新規登録を行います。

- 希望の教室を抽選申込フォームからお申込みください。

※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番号の未記入は、一般会員として抽選いたします。  
●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、定期教室で1枚、通年フロア教室、プール教室で各一枚ずつ、  
※最大3教室のお申込みが可能です。

## 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注意ください！

\*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 表面】	85	〒160-0035	中野区白鷺 「教室担当」宛 「ミユニティプラザ」	お願い致しま す 記入しないよ う
-------------	----	-----------	--------------------------------	----------------------------

\*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。

【返信用 裏面】	85	〒000-0000	東京都 ※参加者氏名 太郎様	【往信用 裏面】
-------------	----	-----------	----------------------	-------------

\*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。  
※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10日(火)  
まで

【結果通知】  
2月25日(水)  
以降通知

\*2月28日(土)までに  
通知が届かない場合は  
お問合せください

# 定期教室

## 子ども・成人フロア

\*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、心地よい疲労感を感じます。

\*やや高い運動量で、完全燃焼。しっかりと汗をかけます。

\*高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

3~4ヶ月を1クールとし、年に3期開催します。1期毎にお申込みが必要で、会費は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。

\*希望の教室は、申込希望の方は、登録者名(保護者名)も記入してください。  
※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。

# 通年教室

回数月会費制。1カ月の教室開催数により料金が異なります。  
前月末まで翌月分の会費をお支払いいただきます。

## 子ども・成人フロア・成人プール

4月~3月(年度末)まで、一年間を通してご参加いただけるクラスです。途中入会も可能です。途中入会も可能です。  
次年度以降の継続には、年度末に再度お申し込みが必要です。  
※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]  
通年教室に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

曜日	教室番号	教室名	時 間	定 員	対 象	会員会費	一般会費	内 容	レ ベル
火	T01	60歳からの筋筋体操	9:10~10:10	30	60歳以上	4,000円	4,800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歳以上の方対象の教室です。	★★★★★
	T02	ルーシー・ダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	14	成人	4,000円	4,800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。	★
	T03	シニアアーチュラ教室	9:15~10:45	25	60歳以上	5,200円	6,000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	ヨガ	11:00~12:30	18	成人	5,200円	6,000円	正しい呼吸法でポーズをとるところで、精神と肉体の両方を鍛えます。	★
	T05	幼児体操	15:20~16:20	18	年中・年長	4,000円	4,800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!!	♪
	T06	キッズダンス(1・2年)	15:30~16:30	14	小学1・2年生	4,000円	4,800円	♪	♪
	T07	キッズダンス(3・4年)	16:40~17:40	14	小学3・4年生	4,000円	4,800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!!!	♪
	T08	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	4,800円	♪	♪
	T09	ジャズファンク	19:00~20:00	10	成人	4,000円	4,800円	ジャズの滑らかな動きとファンキーな振付けを組み合わせた、メリハリのあるダンスです!	★★~★★★
木	T10	ステップ&エアロ	9:45~10:45	30	成人	4,000円	4,800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!!	★★★
	T11	器械体操・マット	16:50~18:10	16	小学4~6年生	5,200円	6,000円	倒立や側転、色々な技に挑戦♪ 1年を通してマット運動のスキルアップを目指します!!	♪
	T12	クラシックバレエ	19:30~20:50	15	成人	5,200円	6,000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!!	★★★
	T13	60歳からの筋筋体操	10:00~11:00	30	60歳以上	4,000円	4,800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歳以上の方対象の教室です。	★★★★★
	T14	フラダンス	14:00~15:00	30	成人	4,000円	4,800円	ハワイアンの音楽にあわせて楽しくリフレッシュ!	★★★
	T15	アクティブスポーツ①	15:50~16:50	20	年長・1年生	4,000円	4,800円	対象の学年に行われ、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)を遊びに取り入れながら運動します。	♪
	T16	アクティブスポーツ②	16:55~17:55	20	小学2~3年生	4,000円	4,800円	対象の学年に行われ、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)を遊びに取り入れながら運動します。	♪
	T17	アクティブスポーツ③	18:00~19:00	20	小学4~6年生	4,000円	4,800円	♪	♪
	T18	成人フットサル	21:00~22:30	20	成人	5,200円	6,000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	T19	成人水泳	10:00~10:55	30	成人	3,000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。	★★★★★
	T20	小人装置レッスン	12:00~12:55	5	成人	4,200円	4,800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。	★★★★★
	T21	すっきりウォーキング	14:00~14:55	14	成人	3,000円	3,600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!	★
	T22	さわやかウォーキング	9:30~10:25	14	成人	4,000円	4,800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。	★
	T23	アクアシェイプ	13:00~13:55	20	成人	4,000円	4,800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!	★★
	T24	ボディメイクアクアピクス	19:00~19:55	20	成人	4,000円	4,800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!	★★★★
	T25	シルバー水泳	9:15~10:00	12	60歳以上	4,000円	4,800円	楽しさ1番!! 少しずつゆっくりと練習でき安心です♪	★★
	T26	成人水泳 (10:00~)	10:00~10:55	30	成人	4,000円	4,800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。	★★~★★★
	T27	燃焼系アクアピクス	11:00~11:55	20	成人	4,000円	4,800円	アクアダンスとトレーニングでしっかり脂肪燃焼!!	★★★★
水	T28	成人水泳 (13:00~)	13:00~13:55	30	成人	4,000円	4,800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。	★★~★★★
	T29	成人水泳 (19:00~)	19:00~20:00	30	成人	4,000円	4,800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。	★★~★★★
	T30	いきいき水中運動	14:00~14:55	25	成人	4,000円	4,800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!!	★★★★
	P01	親子水中運動	11:00~11:55	25組	6ヶ月~3歳未満の子とその保護者	3,000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!!	♪
	P02	初めて親子水泳 NEW	14:00~14:55	25	2歳から5歳の子とその保護者	3,000円	3,600円	初めてプールに挑戦! 先生と保護者の方と一緒に楽しく水泳に挑戦!	新規~8
	P03	幼児水泳	15:00~15:55	35	幼児	3,000円	3,600円	初めてプールに挑戦~背泳キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新規~8
	P04	小学生①	16:00~16:55	55	小学生	3,000円	3,600円	新規~背泳ぎ25M(6級)までの練習を行います。	新規~7
	P05	小学生②	17:00~17:55	55	小学生	3,000円	3,600円	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。	10~3
	P06	小・中学生 上級	18:00~18:55	12	小・中学生	3,000円	3,600円	個人メドレー(1級)~タイム(A級)までの練習を行います。	2級以上
木	P07	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	4,800円	ブルー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!!	♪
	P08	初めて幼児	13:30~14:25	25	幼児	4,000円	4,800円	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~13
	P09	幼児水泳①	14:30~15:25	25	幼児	4,000円	4,800円	初めてプールに挑戦~背泳キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新規~8
	P10	幼児水泳							