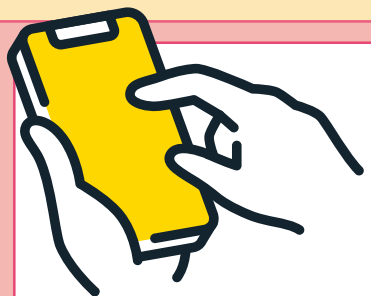


申込方法

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



申込はオンラインが便利です



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。

1 当施設HP画面より「教室利用」のマークをクリック

2 教室案内ページの「オンライン抽選申込」をクリック

3 教室申込画面にて、Web申込新規登録を行います。

4 希望の教室を抽選申込フォームからお申込みください。

注意事項
※1人1メールアドレスが必要となります。お申込みが複数人の場合、申込人数分のメールアドレスが必要となります。
※フリーメールアドレスでのご登録・メール設定によっては、当施設からの返信メールが通常通り受信できない場合があります。
※お子様のクラスをお申込みの際は、必ずお子様の名前年齢でお申込みください。(対象年齢の範囲でお申込みください。)
※対象年齢の相違など、入力内容の相違は抽選対象外となります。

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。

1 往復ハガキの表裏の記入方法にご注意ください!

2 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】

〒11655-0035	中野区白鷺3-1-13
85	鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ「教室担当」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。

【返信用 裏面】

〒0000-0000	東京都
85	〇〇太郎様
※参加者氏名	

【往信用 裏面】

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】
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

3〜4か月を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。
※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。

対象	曜日	教室番号	教室名	時 間	定員	初日	回数	会員会費	一般会費	内 容	レベル
成人	日	F01	初めてのピラティス	9:45~10:45	30	4/12	11回	11,000円	13,200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。	★
		F02	ヨ ガ	11:00~12:00	30	4/12	11回	11,000円	13,200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。	★
		F03	ピラティス	10:45~11:45	16	4/6	11回	11,000円	13,200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りよう!!	★
	月	F04	コアトレーニング	13:30~14:30	16	4/6	11回	11,000円	13,200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!	★★
		F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	4/7	13回	13,000円	15,600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。	★
		F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	4/7	13回	13,000円	15,600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♪	★★★★
	火	F07	ナイトピラティス NEW	19:40~20:40	16	4/7	13回	13,000円	15,600円	一日の疲れをほぐした後はしなやかな筋肉を目指して全身を軽〜トレーニングします。	★
		F08	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	4/8	12回	12,000円	14,400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てトレーニングを行います。	★★★★
		F09	骨盤ストレッチ NEW	20:15~21:15	14	4/8	12回	12,000円	14,400円	歪みがちな骨盤周りを気持ちよく調整したあとはゆっくり筋肉をストレッチします。	★
	水	F10	クラシックバレエ(基礎) NEW	18:30~19:25	12	4/9	14回	14,000円	16,800円	初めての方でも、安心してご参加いただけます。基礎から一つ一つ丁寧に練習します!	★★★
		F11	ヨ ガ	20:15~21:15	16	4/10	14回	14,000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。	★
親子・幼児・小学生	土	F12	コアローラー&かんたんトレーニング 定期変更	9:45~10:45	14	4/4	14回	14,000円	16,800円	簡単なトレーニングと筒状のボールを使い、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。	★
		F13	初めての太極拳 NEW	11:00~12:00	14	4/4	14回	14,000円	16,800円	初めてでも安心! 基本の型をゆっくりとマスターしていきます! 足腰の鍛錬にも有効! 太極拳で脳も体も若返りましょ!	★
		F14	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	4/4	14回	14,000円	16,800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。	★
	月	F15	ピラティス	19:00~20:00	14	4/4	14回	14,000円	16,800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。	★
		F16	リトルバレエ(4歳~6歳未就学児)	15:00~16:00	14	4/6	11回	11,000円	13,200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。	♪
		F17	初めての幼児体操(3歳~5歳児と保護者)	15:30~16:15	10	4/6	11回	11,000円	13,200円	親子のスキンシップを図りながら、親子で色々な体の使い方を学びます。	♪
	火	F18	1種目限定体操(鉄棒)(小学1~4年生) NEW	16:30~17:30	18	4/6	11回	11,000円	13,200円	逆上がり、空中逆上がり、足かけあがり、鉄棒を使って懸垂など、鉄棒を使って技術&筋力UP!!	♪
		F19	幼児体操(4歳~6歳未就学児) 定期変更	14:10~15:10	18	4/8	12回	12,000円	14,400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。	♪
		F20	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	4/8	12回	12,000円	14,400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。	♪
水	木	F21	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	4/9	14回	14,000円	16,800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。	♪
		F22	のびのび(2歳4ヶ月~3歳児と保護者)	10:30~11:15	10	4/9	14回	14,000円	16,800円	お母さんとお子様と一緒に体操します。先生の話を聞いて動く指示行動にも挑戦!	♪
		F23	少人数レッスン! 体操(年長~小学2年生)	15:40~16:25	5	4/9	14回	14,000円	16,800円	運動が苦手なお子さまでも大丈夫! 逆上がり・跳箱・マットなど、小学校低学年でやる運動を少人数で行います!	♪
	土	F24	親子体操(3歳~6歳未就学児と保護者)	9:30~10:30	25	4/4	14回	14,000円	16,800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!	♪
		F25	幼児体操①(4歳~6歳未就学児)	14:10~15:10	18	4/4	14回	14,000円	16,800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。	♪
		F26	幼児体操②(4歳~6歳未就学児)	15:20~16:20	18	4/4	14回	14,000円	16,800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。	♪
		F27	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	4/4	14回	14,000円	16,800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。	♪

通年教室






















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。
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

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。



【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歳からの貯筋体操 	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歳以上の方が対象の教室です。	★☆☆
	T02	ルシーダットン(タイ式ヨガ)  定期●通年	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	シニア球技教室 	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  定期●通年	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  定期変更	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、メリハリのあるダンスです!	★★★☆☆
木	T10	ステップ&エアロ  保	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  定期変更	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  定期●通年	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!!	★★
金	T13	60歳からの貯筋体操 	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歳以上の方が対象の教室です。	★☆☆
	T14	フラダンス  定期●通年	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  隔週・定期変更 	15:50~16:50	20	年長・1年生	4,000円	4,800円		
	T16	アクティブスポーツ②  隔週・定期変更 	16:55~17:55	20	小学2・3年生	4,000円	4,800円	対象の学年に合わせ、身体を操る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  隔週変更 	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	小人数制レッスン	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。	★☆☆☆☆
水	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ビクス	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て安心です♪	★★
	T26	成人水泳 (10:00~)  保	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。	★★★☆☆
木	T27	燃焼系アクアビクス  保	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!!	★★★★
	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~)  定期変更	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!!	★☆☆☆☆