

対象	No	曜日	教室名	場所	時間	定員	対象	参加費		開催日				
								一般	会員	初回	2回	3回	4回	5回
成人(中学生以上)	F01	日	初めてのピラティス	体育館	9:45~10:45	30	成人(中学生以上)	4,800円	4,000円	7月26日	8月9日	8月23日	8月30日	
	F02		ヨガ	体育館	11:00~12:00	30	成人(中学生以上)	4,800円	4,000円	7月26日	8月9日	8月23日	8月30日	
	F03	月	ピラティス	多目的	10:45~11:45	16	成人(中学生以上)	3,600円	3,000円	8月3日	8月17日	8月31日		
	F05	火	骨盤ストレッチ	多目的	10:10~11:10	16	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日
	F06		ZUMBA	体育館	11:30~12:30	30	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日
	F08		ナイトピラティス	多目的	19:40~20:40	14	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月21日	7月28日	8月4日	8月18日	8月25日
	F09	水	リズム&トレーニング	多目的	10:30~11:30	16	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日
	F11		骨盤ストレッチ	会議室	20:15~21:15	14	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日
	F12	木	クラシックバレエ(基礎)	多目的	18:30~19:25	14	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月23日	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日
	F14	金	ヨガ	多目的	20:15~21:15	16	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月24日	7月31日	8月7日	8月21日	8月28日
	F15	土	コアローラー&かんたんトレーニング	会議室	9:45~10:45	14	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
	F16		初めての太極拳	会議室	11:00~12:00	14	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
	F17		初めてのヨガ	多目的	12:30~13:30	16	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
	F18		ピラティス	会議室	19:00~20:00	14	成人(中学生以上)	6,000円	5,000円	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
親子	F19	月	初めての幼児体操(鉄棒・跳箱・マット)	多目的	14:30~15:15	10組	3歳~5歳児と保護者	3,600円	3,000円	8月3日	8月17日	8月31日		
	F20	木	ヨチのび	多目的	10:30~11:15	10組	1歳3カ月~3歳と保護者	6,000円	5,000円	7月23日	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日
	F22	土	親子体操	体育館	9:30~10:30	25組	3~6歳未就学児と保護者	6,000円	5,000円	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
子ども	F23	月	初めての小学生体操(鉄棒・跳箱・マット)	多目的	15:30~16:15	16	小学1~4年生	3,600円	3,000円	8月3日	8月17日	8月31日		
	F24	水	幼児体操	多目的	14:00~15:00	18	4~6歳未就学児	6,000円	5,000円	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日
	F25		小学生体操	多目的	16:30~17:30	18	小学生	6,000円	5,000円	7月22日	7月29日	8月5日	8月19日	8月26日
	F26	木	少人数制レッスン体操	多目的	15:40~16:25	5	年長~小学2年生	6,000円	5,000円	7月23日	7月30日	8月6日	8月20日	8月27日
	F28	土	幼児体操	多目的	13:50~14:50	18	4~6歳未就学児	6,000円	5,000円	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
	F29		年長・小学生体操	多目的	14:55~15:55	18	年長~小学生	6,000円	5,000円	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日
	F30		夏のレクリエーションゲーム※1	多目的	16:00~17:00	16	小学1~6年生	6,000円	5,000円	7月25日	8月1日	8月8日	8月22日	8月29日

※1 体、頭を使っているいろいろなゲームをします！

	No	教室名	開催場所	時間	定員	対象	参加費		開催日			教室内容
							一般	会員	初回	2回	3回	
速成教室	F31	ふわふわトランポリン&バランスボール	体育館	8:00~8:50	20	小学1~4年生	3600円	3000円	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	ふわふわトランポリン&バランスボールで体幹トレーニング！ ふわふわトランポリンでいろんな技にもチャレンジしよう！
	F32	サーキットトレーニング	多目的	9:10~10:00	12	小学1~4年生	2400円	2000円	7/29(水)	7/30(木)		走ったり、くぐったり、登ったり、色々な道具を使って トレーニングします！
	F33	ボール	体育館	8:00~8:50	20	小学生	3600円	3000円	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	ボールが苦手でも大丈夫！ボールをとって、投げて、蹴って、転がして、よけて、ボールを使っているいろいろな体の使い方に挑戦します！
	F34	走り方	体育館	8:00~8:50	20	小学生	2400円	2000円	8/21(金)	8/22(土)		ラダー、ミニハードルを使って早く走れるようにトレーニングしよう！

2026年度 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ プール 夏期短期教室 参加者募集

期	No	教室名	時間	定員	対象	泳力		参加費		開催日			
						参加者目安	級の目安	一般	会員				
1期	P01	小学生	8:00~8:55	55	小学生	通年教室に通われているお子様は、級の練習を行い、進級を目的とした内容で進めます。新規の方は泳力に沿った内容の練習を行います。	15級~7級	4,800円	4,000円	7/21 (火)	7/22 (水)	7/23 (木)	7/24 (金)
	P02	はじめてのクロール	9:00~9:55	10	小学生	バタ足5m以上(面かぶりキック5mができる)	12級~10級						
	P03	クロール	9:00~9:55	10	小学生	呼吸付クロール12.5mが泳げる	9級						
	P04	平泳ぎ	9:00~9:55	10	小学生	クロール25mが泳げる	8級~						
	P05	幼児	13:00~13:55	30	3~6歳の未就学児	初めてのプール~クロール25m未満	15A級~9級						
2期	P06	小学生	8:00~8:55	45	小学生	通年教室に通われているお子様は、級の練習を行い、進級を目的とした内容で進めます。新規の方は泳力に沿った内容の練習を行います。	15級~7級	4,800円	4,000円	7/28 (火)	7/29 (水)	7/30 (木)	7/31 (金)
	P07	バタフライ&ターン	8:00~8:55	10	小学生	平泳ぎ25mが泳げる	4級~						
	P08	はじめてのクロール	9:00~9:55	12	小学生	バタ足5m以上(面かぶりキック5mができる)	12級~10級						
	P09	クロール	9:00~9:55	12	小学生	呼吸付クロール12.5mが泳げる	9級						
	P10	幼児	13:00~13:55	30	3~6歳の未就学児	初めてのプール~クロール25m未満	15A級~9級						
3期	P11	小学生	8:00~8:55	55	小学生	通年教室に通われているお子様は、級の練習を行い、進級を目的とした内容で進めます。新規の方は泳力に沿った内容の練習を行います。	15級~7級	4,800円	4,000円	8/3 (月)	8/4 (火)	8/5 (水)	8/6 (木)
	P12	はじめてのクロール	9:00~9:55	10	小学生	バタ足5m以上(面かぶりキック5m以上)	12級~10級						
	P13	クロール	9:00~9:55	10	小学生	呼吸付クロール12.5mが泳げる	9級						
	P14	平泳ぎ	9:00~9:55	10	小学生	クロール25mが泳げる	8級~						
	P15	幼児	13:00~13:55	30	3~6歳の未就学児	初めてのプール~クロール25m未満	15A級~9級						
4期	P16	小学生	8:00~8:55	45	小学生	通年教室に通われているお子様は、級の練習を行い、進級を目的とした内容で進めます。新規の方は泳力に沿った内容の練習を行います。	15級~7級	4,800円	4,000円	8/17 (月)	8/18 (火)	8/19 (水)	8/20 (木)
	P17	バタフライ&ターン	8:00~8:55	10	小学生	平泳ぎ25mが泳げる	4級~						
	P18	クロール	9:00~9:55	12	小学生	呼吸付クロール12.5mが泳げる	9級						
	P19	平泳ぎ	9:00~9:55	12	小学生	クロール25mが泳げる	8級~						
	P20	幼児	13:00~13:55	30	3~6歳の未就学児	初めてのプール~クロール25m未満	15A級~9級						

※参加に当たっての注意事項

- すべてのクラスにおいて進級テストは行いません。
- 9:00~9:55のクラスは当施設の認定級がなくても、泳力に該当すれば参加できます。

【夏期短期教室申込み方法】

- オンライン申込 → 右記二次元バーコードから、または当施設HP「教室利用」 → 「オンライン抽選申込み」よりお申込みください。
※オンライン申込が初めての方は、教室申込画面にてWeb申込み新規登録後、ご希望の教室を抽選申込フォームよりお申し込みください。
- 往復ハガキ → ①教室番号、教室名 ②曜日または開催期・時間 ③氏名・フリガナ・性別・年齢(教室初日現在)・学年 ④住所 ⑤電話番号⑥地域スポーツクラブ会員番号(会員のみ) ※返信用ハガキにも氏名・住所を記入し、「教室担当」へ。
- 当施設 → 官製はがきの表にご自身の住所、参加者名のみ記入し持ち込み

※申込み数はプール、フロア各1枚ずつ、一人1教室。申込み多数の場合は抽選となります。

教室申込み
二次元バーコード



教室応募期間
5月18日(月)

~
6月8日(月)必着

結果通知:
6月18日(木)以降