

## 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館内シューズが必要となります。

曜日	教室名	時間	定員	対象	会員費	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!! 初心者の方大歓迎です。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。ゆった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ススメ。日常生活に必要な筋力を様々な運動で鍛えます!! 家でできる内容なので覚えてみましょう♪	★★
	いきいき元気体操	13:30~14:30	14				肩甲骨・骨盤をしっかりと動かして。身体を内側から鍛えてより美しく♪	★★★
	コアブレイク	10:20~11:20	30				テンポよくステップを組み合わせて楽しく全身運動! しっかりと汗をかける教室です。	★★★
	リフレッシュエアロ	11:00~12:00	30				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!!	★★★
	健康体操	14:00~15:00	14				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。	★★
	やさしいヨガ	13:00~14:00	16	成人			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。	★★
	ヨガ	14:15~15:15	16	(中学生以上)			ダンス・トレーニング・ヨガ・有酸素運動を3か月ごとに更新し、いろいろな運動でシェイプアップを目指します!	★★★
	よくばりシェイプ	11:15~12:15	30				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♪	★★★
	ZUMBA	19:00~20:00	14				ウォーキングと簡単なエアロビクスを行い、最後は筋力トレーニングで引き締めます!!	★★
エアウォーキング	11:00~12:00	30				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!!	★★	
転倒予防体操	11:00~12:00	15				リズムにあ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!!	★★★	
すっきりボクシング	20:15~21:15	14				ハレーボール経験者もそうでない方も球技を始めた方にオススメです!!	★★★	
ママさんバレー	11:00~12:45	30	成人			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)	★★~	
フットサルなでこ	19:30~21:00	20	(中学生以上)				★★~	
プール	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。水中運動初心者におススメ!!	★★
	ステップアップスイム	12:00~12:55	12				種目・テーマに合わせてテクニクを磨く練習を行います!!	★★★
	ビューティフルスイム	13:00~13:55	12				「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。	★★★
	ドルフィンマーズ	20:00~20:55	10	成人			4泳法のドリル練習と、泳ぎ込みを行なう教室です。	★★★★
	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つけるためのインターバルトレーニングなどを	★★★★
	競技水泳	20:00~20:55	10				行い、競技会への参加を目指します!!	★★★★
	アクアサーキット	12:00~12:55	20				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。	★★★
	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です!	★★

※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継続的にチャレンジしていただくことをおすすめします。

曜日	教室名	時間	定員	対象	会員費	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			
	スリキリ体操	9:20~9:50	16	成人	1回600円	1回650円
	健康体操30	12:30~13:00	14	(中学生以上)	10回券	10回券
	フレイル予防体操	13:15~13:45	14		5,000円	5,500円
	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。

## ショートプログラム

施設利用料のみでその都度ご利用いただける、当日1回参加型の教室です。水泳・水中運動など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。教室当日に直接プールまでお越しください。

曜日	教室名	時間	定員	対象	会員費	一般
プール	月	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	15		
	水	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	15		
	木	ワンポイントスイム	13:00~13:25	12	成人	施設利用料
	土	ワンポイントスイム	14:00~14:25	12	(中学生以上)	100円
	日	気軽に水中運動	9:30~9:50	15		
	日	初めてのクロール	10:00~10:25	12		

※ワンポイントスイムは4泳法を1ヶ月おきに種目を変えて行います。

## 個人利用 (プール / 体育館)

券売機にて利用チケットをご購入の上、ご利用ください。会員の方は会員証の提示が必要です。

### 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)

団体利用の為、日曜日(第1のみ)・火・金曜日は一般開放できない時間帯がございます。詳しくは、ホームページまたは当施設へお問い合わせください。

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。1階窓口にて無料券を受け取ってからご利用ください。(オムツがとれ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3年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刻はプール内最終遊泳時刻の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				
	午前	午後	夕方	夜間	深夜
月	9:00~12:00	13:00~16:15	16:30~17:45	18:00~20:30	21:00~22:30
水	卓球	※1卓球			
木		バレーボール	バレーボール(小・中学生)	バレーボール	バレーボール
土		バドミントン	バドミントン(小・中学生)	バドミントン	バドミントン
日		バスケットボール	バスケットボール(小・中学生)	バスケットボール	バスケットボール
日曜祝日		※バスケットボール	※バスケットボール	卓球	卓球
		※バスケットボール	※バスケットボール	※2卓球&バドミントン	

※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
一般(高校生以上)	1回(各時間帯)	150円	300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、利用できないことございます。●ご利用される場合には、運動のできる服装(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。●体育館一般開放は、小学生以上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/> 当施設HP  
〒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日曜日(祝日の場合は翌日)  
年末年始・他(12月29日~1月3日)



## 教室参加者募集!

2026年度  
第2期 定期教室  
9月スタート!



教室応募期間  
6月21日(日)~  
7月7日(火) まで

# 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

通年教室  
初めての親子水泳 (定員25名)

時間: (月) 14:00 ~ 14:55  
参加費: 会員 ¥3,000 / 一般 ¥3,600  
※会費は月々の開催数により変動します。

対象: 2歳6か月~3歳未満の子とその保護者

初めての水泳教室はこれ!! 先生と保護者様と一緒に水泳に挑戦!

1種目限定  
体操(跳箱) (定員18名)

時間: (月) 16:30 ~ 17:30  
参加費: 会員 ¥11,000 / 一般 ¥13,200  
対象: 小学1~4年生

跳箱を飛ぶにはコツがあります! 開脚跳び、閉脚跳び、台上前転、その他、跳箱を使った筋トレやリズムトレーニングも一緒に練習します!

おすすめ  
教室

通年教室  
アクアシェイプ (定員20名)

時間: (水) 13:00 ~ 13:55  
参加費: 会員 ¥4,000 / 一般 ¥4,800  
※会費は月々の開催数により変動します。

対象: 成人  
水中ウォーキングを中心に、かんたんなトレーニングも行います! みんなで楽しくシェイプUP!!

定期教室  
リズム&トレーニング (定員16名)

時間: (水) 9:45 ~ 10:45  
参加費: 会員 ¥12,000 / 一般 ¥14,400  
対象: 成人

リズムに合わせた有酸素運動と、ダンベル・ステップ台を利用したいろいろなトレーニングを行います! ちょっとマニアックなトレーニングもたまにあります!!

### 【当施設のご利用について】

当施設をご利用いただく場合に、「地域スポーツクラブ会員」に登録をして「会員」としてご利用いただく方法と、会員登録をせずに「一般」としてご利用いただく方法があります。

### 『個人会員』になると

- ◆一般開放(体育館・プール)施設利用料が一般料金の半額程度となります。
- ◆教室募集において抽選となった場合、会員の方を優先させていただきます。
- ◆定期教室・通年教室に参加される場合、会員料金でのご案内となります。

### 【地域スポーツクラブ会員登録について】

会員登録は小学生以上の中野区在住/在勤/在学の方が対象となります。また、登録・更新の際は身分証(運転免許証・マイナンバーカード・在勤証明書)と手数料500円が必要となります。

※「幼児・親子教室」に参加希望の場合は、保護者様のお名前でご登録を行ってください。幼児のお子様は複数のご登録でも保護者様1名のご登録でお申込みいただけます。 ※会員の有効期限は1年間となります。継続希望の場合は、手数料500円と身分証をご持参のうえ施設窓口にて手続きをお願いいたします。 ※有効期限切れの場合は「一般」扱いとなります。予めご了承ください。

# 申込方法



## 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。  
 ※お客様のクラスをお申込みの際は、必ずお子様の名前年齢をお申込みください。(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。

往復ハガキの表裏の記入方法にご注意ください！

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)  
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)を記入してください。なお、会員番号は教室参加証(カード)に記載の番号ではありません。)

東京都  
 参加者氏名  
 太郎様

※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。

【応募締切】  
7月7日(火)まで  
【結果通知】  
7月17日(金)以降通知  
※7月21日(火)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

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て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	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	9/13	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	9/13	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	9/7	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らう!!	★
		F04	コアトレーニング	13:30~14:30	16	9/7	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	9/8	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	9/8	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♪	★★★
		F07	ナイトピラティス	19:40~20:40	16	9/8	13回	13,000円	15,600円	一日の疲れをほくした後はほやかな筋肉を目指して全身を軽くトレーニングします。	★
		F08	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	9/9	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	20:15~21:15	14	9/9	12回	12,000円	14,400円	歪みちな骨盤周りを気持ちよく調整したあとゆっくり筋肉をストレッチします。	★
		F10	クラシックバレエ(基礎)	18:30~19:25	12	9/3	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!	★~★★
親子・幼児・小学生	日	F11	ヨガ	20:15~21:15	16	9/4	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。	★
		F12	コアラ〜&かんたんトレーニング	9:45~10:45	14	9/5	14回	14,000円	16,800円	簡単なトレーニングと脚状のボールを使い、背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体をつります。	★
		F13	初めての太極拳	11:00~12:00	14	9/5	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! 足腰の線にも有効! 太極拳で歪みも若返りまじょう!	★
		F14	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	9/5	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。	★
		F15	ピラティス	19:00~20:00	14	9/5	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	9/7	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	9/7	11回	11,000円	13,200円	親子のスキンシップを園しながら、親子で色々な体の使い方学びます。	♪
		F18	1種目限定体操(跳箱) (小学1~4年生)	16:30~17:30	18	9/7	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)	14:10~15:10	18	9/9	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	9/9	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。	♪
親子・幼児・小学生	月	F21	ヨガ(1歳3ヶ月~2歳4ヶ月未満と保護者)	9:45~10:15	10	9/3	14回	14,000円	16,800円	走る・飛ぶ・転がる・ぶらさがると、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	9/3	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	少数レッスン! 体操(学年~小学2年生)	15:40~16:25	5	9/3	14回	14,000円	16,800円	運動が苦手なお子様でも大丈夫! 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!	♪
		F24	親子体操(3歳~6歳未就学児と保護者)	9:30~10:30	25	9/5	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	9/5	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	9/5	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	9/5	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

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。前月末までに翌月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、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

くマ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: 800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	ルーンゲットン(タイ武ヨガ)	11:30~12:30	16	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、代謝を高めた元気な身体をつくりまします。	★
	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	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ことで、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!	★~★★★
	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	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	19:30~20:15	15	成人	5,200円	6,000円	バーを使って優雅に踊る! 美しいポディアンを目指そう!!	★★
	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	14:00~15:00	45	成人	4,000円	4,800円	ハワイアン音楽にあわせて楽しくリフレッシュ!	★★
	T15	アクティクススポーツ①	15:50~16:50	20	年長・1年生	4,000円	4,800円		♪
	T16	アクティクススポーツ②	16:55~17:55	20	小学2~3年生	4,000円	4,800円	対象の学年に合わせて、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	アクティクススポーツ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	21:00~22:00	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♪	★~★★~
	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	少人数制レッスン	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を行います。	★~★★
木	T21	ずつきりウォーキング	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を行います。一緒に心も体もずつきりしましょう!	★
	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	アクアスイミング	13:00~13:55	20	成人	4,000円	4,800円	水中ウォーキングを中心に、かんたんトレーニングも行います! みんなで楽しくシェイプUP!!	★★
	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	楽しく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~)	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	燃焼系アクアビクス	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!!	★★★
	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!!	★~★★

# 子どもプール

進級制度のあるクラスです。途中入会も可能です。  
一度ご入会したら、退会するまで継続してご参加いただけます。

【プールプログラム対象】

幼児: 3~6歳の未就学児(オムツが取れたお子様のみ)  
小学生: 1~6年生  
小・中学生: 小学1年生~中学3年生



曜日	教室番号	教室名	時間	定員	対象	会員会費	一般会費	練習内容	※認定級
月	P01	親子水中運動	11:00~11:55	25	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	14:00~14:55	25	2歳~3歳未満の子とその保護者	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!	♪
	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~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新級・6
	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。	新級・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。	11~3
	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
	P07	親子水中運動	10:30~11:25	20	2歳~3歳未満の子とその保護者	4,000円	4,800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!!	♪
	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。	新級・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~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新級・8
	P10	幼児水泳②	15:30~16:25	25	幼児	4,000円	4,800円	初めてプールに挑戦~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新級・7
水	P11	小学生A	16:30~17:25	42	小学生	4,000円	4,800円	新規~背泳ぎ25M(4級)までの練習を行います。	新級・5
	P12	小学生B	17:30~18:25	36	小学生	4,000円	4,800円	クロール25M(8級)~タイム(A級)までの練習を行います。	9級以上
	P13	幼児水泳	15:00~15:55	35	幼児	4,000円	4,800円	初めてプールに挑戦~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新級・7
	P14	小学生①	16:00~16:55	55	小学生	4,000円	4,800円	新規~背泳ぎ25M(6級)までの練習を行います。	新級・7
	P15	小学生②	17:00~17:55	55	小学生	4,000円	4,800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。	11~3
	P16	小中学生上級	18:00~18:55	12	小・中学生	4,000円	4,800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
	P17	親子水中運動	11:00~11:55	25	6ヶ月~3歳未満の子とその保護者	4,000円	4,800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!!	♪
	P18	初めて幼児	12:00~12:55	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。	新級・13
	P19	幼児水泳①	13:00~13:55	35	幼児	4,000円	4,800円	初めてプールに挑戦~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新級・8
	P20	幼児水泳②	14:00~14:55	35	幼児	4,000円	4,800円	初めてプールに挑戦~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新級・7
木	P21	小学生①	15:00~15:55	55	小学生	4,000円	4,800円	新規~背泳ぎ25M(6級)までの練習を行います。	新級・7
	P22	小学生②	16:00~16:55	55	小学生	4,000円	4,800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。	11~3
	P23	小中学生上級	17:00~17:55	12	小・中学生	4,000円	4,800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

幼児・小学生クラス「認定級」の基準  
 習熟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。泳力の参考にご利用ください。

15	14	13	12	11	10
----	----	----	----	----	----