

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
室内シュ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
日	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!	★★
月	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。	★
火	いきいき元気体操	13:30～14:30	14	成人			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!	★★
水	コアビューティー	10:20～11:20	30	(中学生以上)			肩甲骨・骨盤をしっかり動かします。身体を内側から鍛えてより美しく!	★★★★
水	リフレッシュエアロ	11:00～12:00	30				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。	★★★★
水	健康体操	14:00～15:00	14				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!!	★★
木	元気はつらつ健康体操	11:40～12:40	15	60歳以上			介護予防を目的に、椅子に座りながら、軽いストレッチ、頭の体操などを行います。	★
木	やさしいヨガ	13:00～14:00	16				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。	★★
金	ヨガ	14:15～15:15	16				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。	★★
金	よくばりシェイプ	11:15～12:15	30	成人			ダンス・トレーニング・ヨガ・有酸素運動を3カ月ごとに変更し、いろいろな運動でシェイプアップを目指します!	★★★★
土	ZUMBA	19:00～20:00	14	(中学生以上)			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!	★★★★
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!!	★★
土	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!!	★
木	すっきりボクシング	20:15～21:15	14				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!!	★★★★
木	ママさんバレー	11:00～12:45	30	成人			バ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!!	★★～★★★★
金	フットサルなでしこ	19:30～21:00	20	(中学生以上)			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)	★★～

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。水中運動初心者におススメ!!	★
月	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ックを磨く練習を行います!!	★★～★★★★
水	デュティフルスイム	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。	★★
水	ミドルスイマーズ	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。	★★★～★★★★
木	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	★★★★～
木	競技水泳	20:00～20:55	10				行い、競技会への参加を目指します!!	★★★★
金	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。	★★～★★★★
土	元気はつらつ水中運動	14:00～14:55	15	60歳以上			ウォーキングや簡単なトレーニング等、水の特性を活かして、楽しく水中運動を行います。	★
土	エンジョイアクアビクス	12:30～13:25	14	成人(中学生以上)			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。運動の習慣をつけるために、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します。

曜日	教室名	時間	定員	対象	会員会費	一般
月	おなかシェイプ	12:10～12:40	16			
月	下半身シェイプ	12:45～13:15	16			
火	スクキリ体操	9:20～9:50	16	成人		
水	健康体操30	12:30～13:00	14	(中学生以上)		
水	フレイル予防体操	13:15～13:45	14			
金	ウォーキング体操	9:10～9:40	30			
土	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。事前登録は不要。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	会員会費	一般
月	腰痛改善水中運動	11:30～11:50	15			
水	膝痛改善水中運動	11:30～11:50	15			
木	やさしい4泳法	13:00～13:25	12	成人		
木	やさしい4泳法	14:00～14:25	12	(中学生以上)		
土	気軽に水中運動	9:30～9:50	15			
土	初めてクロール	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）

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

※単位時間を超過した場合は、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。

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。



体育館

曜日	午前	午後	夕方	夜間	深夜
	9:00～12:00	13:00～16:15	16:30～17:45	18:00～20:30	21:00～22:30
月	卓球	※1卓球			
水		バレーボール	バレーボール(小・中学生優先)	バレーボール	バレーボール
木		バドミントン	バドミントン(小・中学生優先)	バドミントン	バドミントン
土		バスケットボール	バスケットボール(小・中学生優先)	バスケットボール	バスケットボール
第4土		※1バスケットボール		卓球	卓球
日(例除く)		※バドミントン(第1)3名以下		※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



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。

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。

当該施設HP



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月曜日(祝日の場合は翌日)

年末年始・他(12月29日～1月3日)



指定管理者: なかの未来グループ

教室参加者募集!

2026年度
第3期 定期教室

1月スタート!

教室応募期間

10月19日(月)～
11月8日(日)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 人)

時間: (月) 14:00 ～ 14:55

参加費: 会員 ¥3,000 / 一般 ¥3,600

※会費は月毎の開催数により変動します。

対象: 2歳6か月～3歳の子と
その保護者

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!

定期
教室
(3ヶ月)

1種目限定
体操(短縄)

(定員 16 人)

時間: (月) 16:30 ～ 17:30

参加費: 会員 ¥7,000 / 一般 ¥8,400

対象: 小学1～4年生

短縄を跳ぶにはリズムよくジャンプすることが必要です!
前跳び、後ろ跳び、あや跳、二重跳びなど、
リズムトレーニングをしながら技術もUPしよう!

おススメ
教室

特別
教室

気軽に参加教室!! 都度参加型!

【元気はつらつ健康体操】(定員 15 人)

時間: (木) 11:40～12:40

参加料(1回): 会員 ¥850 / 一般 ¥1,000

対象: 60歳以上

介護予防を目的に、イスに座りながら
軽い運動、ストレッチ、頭の体操を
おこないます。

【元気はつらつ水中体操】(定員 15 人)

時間: (金) 14:00～14:55

参加料(1回): 会員 ¥800 / 一般 ¥900

対象: 60歳以上

ウォーキングや簡単なトレーニングなど、
介護予防を目的に、楽しく水中運動を
おこないます。

【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場合でも保護者様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当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。
※お客様のクラスをお申込みの際は、必ずお客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。

往復ハガキの表裏の記入方法にご注意ください！

〒1165-0035	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

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！

〒000-0000	東京都
85	〇〇太郎様
※参加者氏名	

〔返信用 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
(フール教室のみ/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】
11月8日(日)まで

【結果通知】
11月20日(金)以降通知

※11月24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

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、しっかりと汗をかきます。
★★★★★高い運動量で、全身運動、経験者向けの内容です。

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。

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	1/10	9 回	9,000 円	10,800 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	1/10	9 回	9,000 円	10,800 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。	★
		F03	ピラティス	10:45~11:45	16	1/18	7 回	7,000 円	8,400 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ろう!!	★
	月	F04	コアトレーニング	13:30~14:30	16	1/18	7 回	7,000 円	8,400 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	1/5	10回	10,000 円	12,000 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	1/5	10回	10,000 円	12,000 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	19:40~20:40	16	1/5	10回	10,000 円	12,000 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	1/6	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たトレーニングを行います。	★★★★
		F09	骨盤ストレッチ	20:15~21:15	14	1/6	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)	18:30~19:25	12	1/7	11回	11,000 円	13,200 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	1/8	12回	12,000 円	14,400 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	9:45~10:45	14	1/9	12回	12,000 円	14,400 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	11:00~12:00	14	1/9	12回	12,000 円	14,400 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! 太極拳で脳も体も活返りましょ!	★
		F14	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	1/9	12回	12,000 円	14,400 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	1/9	12回	12,000 円	14,400 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	1/18	7 回	7,000 円	8,400 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。	♪
	月	F17	初めての幼児体操(3歳~5歳児と保護者)	15:30~16:15	10	1/18	7 回	7,000 円	8,400 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。	♪
		F18	1種目限定体操(短冊)(小学1~4年生)	16:30~17:30	16	1/18	7 回	7,000 円	8,400 円	前跳び、後ろ跳び、あや跳、二重跳びなど、リズムトレーニングをしながら技術もUPしよう!	♪
		F19	幼児体操(4歳~6歳未就学児)	14:10~15:10	18	1/6	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。	♪
	水	F20	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	1/6	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。	♪
		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	1/7	11回	11,000 円	13,200 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	1/7	11回	11,000 円	13,200 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!	♪
	木	F23	少人数レッスン! 体操(年長~小学2年生)	15:40~16:25	5	1/7	11回	11,000 円	13,200 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!	♪
		F24	親子体操(3歳~6歳未就学児と保護者)	9:30~10:30	25	1/9	12回	12,000 円	14,400 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	1/9	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。	♪
	土	F26	幼児体操②(4歳~6歳未就学児)	15:20~16:20	18	1/9	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。	♪
		F27	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	1/9	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。	♪

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。
前月末までに翌月分の会費をお支払いいただきます。

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: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 曜 日	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鍛えます。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	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	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	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	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!!	♪
	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		♪
	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!	★★★
	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、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! 美しいポ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鍛えます。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。	♪
	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		♪
	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♪	★★★★~
水 曜 日	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~)	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!!	★★★
木 曜 日	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 2歳から3歳とその保護者	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	幼児	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。	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組	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~背面キック(7級)まで段階的に練習を行います。	新規▶ 8
	P10	幼児水泳②	15:30~16:25	25	幼児	4,000 円	4,800 円		
	P11	小学生A	16:30~17:25	42	小学生	4,000 円	4,800 円	新規~平泳ぎ25M(4級)までの練習を行います。	新規▶ 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。	新規▶ 8
	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。	新規▶ 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組	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ぐり♪親子のスキンシップの場に最適です!!	♪
土 曜 日	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。	新規▶ 13
	P19	幼児水泳①	13:00~13:55	35	幼児	4,000 円	4,800 円		
	P20	幼児水泳②	14:00~14:55	35	幼児	4,000 円	4,800 円		
	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。	新規▶ 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

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	14:00～14:55	25	2歳～5ヶ月～3歳とその保護者	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～6
	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。	新規～7
	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。	11～3
	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。	2級以上
	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。	♪
	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	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!!	新規～13
	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～8
	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。	新規～5
	P10	幼児水泳②	15:30～16:25	25	幼児	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
	P11	小学生A	16:30～17:25	42	小学生	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。	新規～7
	P12	小学生B	17:30～18:25	36	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。	11～3
水	P13	幼児水泳	15:00～15:55	35	幼児	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。	2級以上
	P14	小学生①	16:00～16:55	55	小学生	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!!	♪
	P15	小学生②	17:00～17:55	55	小学生	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
	P16	小・中学生 上級	18:00～18:55	12	小・中学生	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。	新規～8
	P17	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	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～7
木	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。	新規～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。	新規～8
	P20	幼児水泳②	14:00～14:55	35	幼児	4,000円	4,800円	新規～背泳ぎ25M(6級)までの練習を行います。	新規～7
	P21	小学生①	15:00～15:55	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
	P22	小学生②	16:00～16:55	55	小学生	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
	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。	♪
	土	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。