

# 特別教室

お申し込み方法：事前登録は不要。教室当日に、直接施設窓口までお越しください。

どなたでも気軽にご参加いただける、当日1回参加型の教室です。フロア・プール共にお客様に合った様々なプログラムをご用意しております。

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。



曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員	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! 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!! 家でもできる内容なので覚えてみましょう♪	★★
月	いきいき元気体操	9:30~10:30	14				体幹(コア)の部分を使い楽しくトレーニング!! 身体を内側から鍛えてより美しく♪	★★★
火	コアビューティー	10:20~11:20	30				テンポよくステップを組ませて楽しく全身運動! しっかり汗をかける教室です。	★★★★
水	リフレッシュエアロ	11:00~12:00	30		施設利用料 360円	施設利用料 180円	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	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。	★
木	やさしいヨガ	13:00~14:00	16	成人 (中学生以上)	教室参加料 360円	教室参加料 180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。中級者向けの教室です。	★★
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	エアロシェイプ	11:15~12:15	30				気持ちよく汗をかいたのしくエアロビクスを行います。シェイプアップを目指す方にオススメです!!	★★★★
土	ダンベルDEシェイプ	19:15~20:15	14				ダンベルを使い、リズムにあわせて全身のトレーニングを行います。仲間と乗り越えよう!!	★★★★★
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、最後は筋力トレーニングで引き締めます!!	★★★
土	転倒予防体操	11:00~12:00	14				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!!	★
土	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!!	★★★★
土	ママさんバレー	11:00~12:45	20	成人 (中学生以上)	施設利用料 360円	施設利用料 180円	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!!	★★★★★
土	フットサルなし	19:30~21:00	20		施設利用料 360円	施設利用料 180円	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。	♪

曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員	内容	レベル
日	かんたんウォーキング	11:00~11:55	12				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。水中運動初心者にもオススメです!!	★
日	ステップアップスイム	13:00~13:55	12		施設利用料 300円	施設利用料 150円	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!!	★★★
月	ビュティフルスイム	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泳法を決めて練習を行います。	★★★
月	ミドルスイマーズ	20:00~20:55	10	成人 (中学生以上)	教室参加料 600円	教室参加料 600円	各泳法のポイントを月ごとに細かく練習し、泳ぎ込んでいく中級者向けの教室です。	★★★★
水	競技水泳	12:00~12:55	10				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行います。競技会への参加を目指します!!	★★★★★
木	競技水泳	20:30~21:25	18				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	アクアサーキット	12:00~12:55	20				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!	★★
土	エンジョイアクアビクス	12:30~13:25	12					

※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利用の為、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めします。

曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員
月	おなかシェイプ	12:10~12:40	16		1回550円	1回500円
月	下半身シェイプ	12:45~13:15	16			
火	スッキリ体操	9:20~9:50	16	成人 (中学生以上)	10回券 4,400円	10回券 4,000円
水	上半身シェイプ	12:30~13:00	14			
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	一般	会員
月	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	12			
水	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	12			
木	ワンポイントスイム	13:00~13:25	12	成人 (中学生以上)	施設利用料 300円	施設利用料 150円
木	ワンポイントスイム	14:00~14:25	12			
土	気軽に水中運動	9:30~9:50	12			
土	初めてクロー	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。※人数制限の為、ご参加いただけない場合がございます。

## コロナウイルス感染拡大防止対策としてご利用を制限させていただく場合がございます。

### 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掲示が必要です。

対象	利用区分	一般	会員
小・中学生 (幼児は無料)	1時間券	140円	70円
	2時間券	280円	140円
	※超過金	140円	70円
一般 (高校生以上)	1時間券	300円	150円
	2時間券	600円	300円
	※超過金	300円	150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。

曜日	時間帯			
	午前	午後	夕方	夜間
9:00~12:00	13:00~16:30	16:30~17:45	18:00~20:30	21:00~22:30
月	卓球	卓球		
水	バレーボール	バレーボール(小・中学生専用)	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・中学生専用)	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・中学生専用)	バスケットボール	バスケットボール
第4土 (日曜)	バスケットボール		卓球	卓球
	バドミントン		卓球&バドミントン	

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、利用できないこともございます。●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**  
<http://www.saginomiya-sports-comm.net>  
 〒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)

コロナウイルス感染状況等、社会情勢により記載事項が変更される場合がございます。予めご了承ください。

2023年  
**4月** スタート  
 定期教室 参加者募集!

教室応募期間  
**1月16日(月)~**  
**2月7日(火)必着**

# 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

【鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ会員登録について】  
 スポーツ・コミュニティプラザをご利用いただく場合、『地域スポーツクラブ会員』としてご利用いただく方法と、登録をせずに『一般会員』としてご利用いただく方法がございます。また、会員には『個人会員』と『団体会員』の2種類に分かれます。

- 『個人会員』
- ◆教室参加料・一般開放(体育館・プール)利用料が一般料金の半額程度となります。
  - ◆会員として教室に申し込まれる場合はハガキを出す前に会員登録を行ってください。
  - ◆教室募集において抽選になった場合、会員の方を優先させていただきます。
  - ◆個人会員の登録対象は小学生以上です。
- 『幼児・親子教室を参加ご希望の方』
- ◆幼児のお子様は会員登録が出来ません。会員料金での教室参加をご希望の場合は保護者様のお名前前で会員登録を行ってください。
  - ◆幼児のお子様複数いらっしゃる場合、保護者様1名のご登録でお申込みいただけます。
  - ◆お申込みの際はハガキに参加者名(幼児)と登録番号及び登録者名(保護者)をご明記ください。

※個人会員登録は中野区在住/在勤/在学の方が対象となります。登録は施設窓口にて随時行っております。尚、登録・更新の際には登録手数料500円と身分証(運転免許証・保険証・在勤証明書等)が必要です。  
 ※個人開放チケット購入時および教室参加料お支払いの際は会員証の掲示が必ず必要となります。お忘れのないようご注意ください。  
 ※会員登録の有効期限は1年間です。継続希望の場合は窓口にて更新手続きをお願いします。尚、有効期限切れの場合は「一般」扱いとなります。

## コロナウイルス感染拡大防止対策について



- 来館時はマスクの着用をお願い致します。
- 37.5℃以上の方の入館はお断りしております。正面玄関にて検温を実施中。
- 参加証に体温の記入と入館時は提示をお願い致します。

コロナウイルス感染状況等、社会情勢により記載事項が変更される場合がございます。予めご了承ください。