

【応募締切】2月7(火) 必着
【結果発表】2月27日(月)以降
返信用ハガキでお知らせさせていただきます。

2023年
4月
スタート

「定期教室」「通年教室」参加者募集!

お申し込み方法: 往復ハガキに必要事項をご記入の上ご応募ください。
ハガキ1枚につき1名様1教室。申込枚数は定期・通年ともにプール・フロア各1枚とさせていただきます。

プールプログラム



【プールプログラム対象】

親子: 6ヶ月~3歳未満の子とその保護者
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

対象	曜日	教室名	時間	定員	練習内容	※認定級	初日	回数	一般会費	会員会費	
親子	月	P01 親子水中運動	11:00~11:55	25組	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!	—	4/3	12回	12,000円	10,800円	
	土	P02 親子水中運動	11:00~11:55	25組	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!	—	4/8	13回	13,000円	11,700円	
幼児	月	P03 幼児水泳	14:30~15:25	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規・8	4/3	12回	12,000円	10,800円	
	月	P04 幼児水泳	15:30~16:25	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規・8	4/3	12回	12,000円	10,800円	
	水	P05 初めて幼児※	13:30~14:25	25	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/補助付きけのび/けのび(浮く)/バタ足	新規・13B	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	水	P06 幼児水泳	14:30~15:25	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規・8	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	水	P07 幼児水泳	15:30~16:25	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規・8	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	木	P08 幼児水泳	15:30~16:25	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規・8	4/6	14回	14,000円	12,600円	
	木	P09 初めて幼児※	12:00~12:55	25	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/補助付きけのび/けのび(浮く)/バタ足	新規・13B	4/8	10回	10,000円	9,900円	
	木	P10 幼児水泳	13:00~13:55	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規・8	4/8	10回	10,000円	9,900円	
	木	P11 幼児水泳	14:00~14:55	38	当施設の認定基準に沿って新規~背面キック(7級)まで、段階的に練習を行います。	新規・8	4/8	10回	10,000円	9,900円	
	月	P12 小学生 水慣れ	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/補助付き背面キック	15~12	4/3	12回	12,000円	10,800円	
	月	P13 小学生 クロール基礎	16:30~17:25	16	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/3	12回	12,000円	10,800円	
月	P14 小学生 クロール基礎	17:30~18:25	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/3	12回	12,000円	10,800円		
月	P15 小学生 初級	16:30~17:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/3	12回	12,000円	10,800円		
月	P16 小学生 初級	17:30~18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/3	12回	12,000円	10,800円		
月	P17 小学生 中級	16:30~17:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/3	12回	12,000円	10,800円		
月	P18 小学生 中級	17:30~18:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/3	12回	12,000円	10,800円		
月	P19 小学生 上級	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	4/3	12回	12,000円	10,800円		
水	月	P20 小学生 水慣れ	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/補助付き背面キック	15~12	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	月	P21 小学生 クロール基礎	16:30~17:25	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	月	P22 小学生 初級	16:30~17:25	8	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	月	P23 小学生 初級	17:30~18:25	10	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	月	P24 小学生 中級	16:30~17:25	8	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	月	P25 小学生 中級	17:30~18:25	10	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	月	P26 小学生 上級	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	4/5	14回	14,000円	12,600円	
	月	P27 小学生 水慣れ	16:30~17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/補助付き背面キック	15~12	4/6	14回	14,000円	12,600円	
	月	P28 小学生 水慣れ	17:30~18:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/補助付き背面キック	15~12	4/6	14回	14,000円	12,600円	
	月	P29 小学生 クロール基礎	16:30~17:25	16	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/6	14回	14,000円	12,600円	
月	P30 小学生 クロール基礎	17:30~18:25	16	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/6	14回	14,000円	12,600円		
木	月	P31 小学生 初級	16:30~17:25	12	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/6	14回	14,000円	12,600円	
	月	P32 小学生 初級	17:30~18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/6	14回	14,000円	12,600円	
	月	P33 小学生 中級	16:30~17:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/6	14回	14,000円	12,600円	
	月	P34 小学生 中級	17:30~18:25	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/6	14回	14,000円	12,600円	
	月	P35 小・中学生 上級	18:30~19:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	4/6	14回	14,000円	12,600円	
	土	月	P36 小学生 水慣れ	15:00~15:55	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	15~12	4/8	10回	10,000円	9,900円
		月	P37 小学生 水慣れ	16:00~16:55	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	15~12	4/8	10回	10,000円	9,900円
		月	P38 小学生 クロール基礎	15:00~15:55	16	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/8	10回	10,000円	9,900円
		月	P39 小学生 クロール基礎	16:00~16:55	12	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11・10	4/8	10回	10,000円	9,900円
		月	P40 小学生 初級	15:00~15:55	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/8	10回	10,000円	9,900円
月		P41 小学生 初級	16:00~16:55	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9~7	4/8	10回	10,000円	9,900円	
月		P42 小学生 中級	15:00~15:55	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/8	10回	10,000円	9,900円	
月		P43 小学生 中級	16:00~16:55	12	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	4/8	10回	10,000円	9,900円	
月		P44 小・中学生 上級	17:00~17:55	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	4/8	10回	10,000円	9,900円	

※7級以上の泳力をお持ちの幼児のお子様は『小学生 初級コース』にお申し込みください。
※初めて幼児のクラスは2回目以降も申し込みます。
※認定級について
認定級は申込の目安です。新規の方は下表を参考に、対象認定級のクラスにお申し込みください。
現在通われている方は、お持ちの認定級が記載されているクラスにお申し込みください。

※2022年4月1日より小学1年生以上の異性更衣室への入室はできません。

幼児・小学生クラス「認定級」の基準

鷺宮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。泳力の参考にしてください。

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	C	B	A									
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	C	B	A									
フルに入りました	顔つけ5秒以上ができる	もぐりか5秒以上ができる	A補助付きのひげができる	B補助付きのひげ以上ができる	面かぶりキック5mができる	面かぶりキック5m以上ができる	面かぶりクロール7mが泳げる	呼吸モククロール12.5mが泳げる	クロール25mが泳げる	クロール25mが泳げる	背泳ぎ25mが泳げる	背泳ぎ25mが泳げる	平泳ぎ25mが泳げる	平泳ぎ25mが泳げる	バタフライキック25mが泳げる	バタフライキック25mが泳げる	バタフライ25mが泳げる	個人メドレー完泳	各種50m100m	個人メドレー完泳	200m	クロール15m 25秒以内	クロール15m 25秒以内	平泳ぎ50m 60秒以内	クロール50m 50秒以内	平泳ぎ50m 50秒以内

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。

●会員番号未記入は一般会員として対応させていただきます。必ずお申込前に登録をしていただき、記入漏れのないようお願いします。

●会員登録をされている方は有効期限にご注意ください。更新手続きは窓口にて行います。

！往復ハガキの裏面の記入方法にご注意ください!

〔往信用 表面〕

〒1165-0035
中野区白鷺3-13
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。インクジェットハガキはご遠慮ください。
※料金不足のハガキはお受けできません。

！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!

〔返信用 表面〕

〒0000-0000
東京都
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
(どちらも教室初日現在)
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
(幼児教室も記入してください。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(シート)
に記載の番号ではありません。)

※返信用ハガキにもご住所・氏名をご記入ください。
※ご不明な点はお気軽に
お問い合わせください。
※左記期間終了後、欠員の
出ている教室は追加募
集を行います。教室の空
き状況に関しましては、
直接当施設までお問い合わせください。
※対象「成人」…中学生以上
からご参加いただけます。
なお、お申し込み
は教室初日年齢、又は学
年となります。

フロアプログラム

対象	曜日	教室番号	教室名	時間	定員	初日	回数	一般会費	会員会費	内容	レベル
成人	日	F01	初めてのピラティス	9:45~10:45	30	4/9	10回	10,000円	9,000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。	★
	日	F02	ヨガ	11:00~12:00	30	4/9	10回	10,000円	9,000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。	★
	月	F03	ピラティス	10:45~11:45	16	4/3	12回	12,000円	10,800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。健康で美しい身体をつくりたい!!	★★
		F04	コアバランス	13:30~14:30	16	4/3	12回	12,000円	10,800円	簡単な有酸素運動と身体の芯(コア)を鍛えるトレーニング&バランス。無理なく安心。	★★
	火	F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	4/4	14回	14,000円	12,600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	4/4	14回	14,000円	12,600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	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	4/4	14回	14,000円	12,600円	深い呼吸とポーズを組み合わせることで、精神と肉体の両方を鍛えます。	★
		F08	燃焼系ボクシング	19:30~20:30	14	4/4	14回	14,000円	12,600円	ボクシングのパンチやディフェンスの動作を取り入れた有酸素運動!!	★★★★
		F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	4/5	14回	14,000円	12,600円	リズムに合わせた簡単な有酸素運動&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。	★★
		F10	ヨガ	11:00~12:00	16	4/5	14回	18,200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。	★
		F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	4/5	14回	14,000円	12,600円	アロマの香りでリラックスしながら行うヨガ。身体のバランスを整えます。	★
		F12	クラシックバレエ	19:00~20:30	15	4/6	14回	18,200円	16,800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	F13	フラダンス	14:00~15:00	30	4/7	14回	14,000円	12,600円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!!	★★
		F14	ヨガ	20:30~21:30	14	4/7	14回	14,000円	12,600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。	★
	土	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	4/8	14回	14,000円	12,600円	筒状のボールを利用して背骨を正しい位置に矯正し、負担の少ない身体をつくりたい。	★
		F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	4/8	14回	14,000円	12,600円	ラテンの音楽に合わせて楽しくステップを覚えていきますよ!!	★★
	親子	F17	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	4/8	14回	14,000円	12,600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。	★
		F18	ピラティス	19:00~20:00	14	4/8	14回	14,000円	12,600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。	★
月		F19	お母さんといっしょ(2・3歳)	15:00~16:00	10組	4/3	12回	12,000円	10,800円	手遊び・ボール遊び、マットの上でゴロゴロ。お母さんと一緒に楽しめる体操教室。	♪
木		F20	ヨチヨチ(1歳半~3歳未満)	9:30~10:15	10組	4/6	14回	14,000円	12,600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楽しく体操します。	♪
土		F21	ビヨビヨ(1歳~1歳半未満)	10:30~11:15	10組	4/6	14回	14,000円	12,600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!	♪
土		F22	親子体操(3歳~6歳未満就学児)	9:30~10:30	25組	4/8	14回	14,000円	12,600円	お母さんが中心となりお子様と一緒に体操し、親子のスキンシップを図ります。	♪
月		F23	リトルバレエ(4歳~6歳未満就学児)	15:00~16:00	14	4/3	12回	12,000円	10,800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。	♪
水		F24	幼児体操(4歳~6歳未満就学児)	14:00~15:00	18	4/5	14回	14,000円	12,600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。	♪
木		F25	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	4/5	14回	14,000円	12,600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。	♪
土		F26	ちびっこダンス(4歳~6歳未満就学児)	15:30~16:30	16	4/6	14回	14,000円	12,600円	楽しくダンスを踊ります!子ども達の笑顔あふれる教室です。	♪
小学生	月	F27	幼児体操①(4歳~6歳未満就学児)	14:10~15:10	18	4/8	14回	14,000円	12,600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	F28	幼児体操②(4歳~6歳未満就学児)	15:20~16:20	18	4/8	14回	14,000円	12,600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	F29	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	4/8	14回	14,000円	12,600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。	♪

♪…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。