

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

「定期教室」「通年教室」参加者募集!

〔応募締切〕7月12日(月)必着
〔結果発表〕7月26日(月)以降
返信用ハガキでお知らせさせていただきます。

2021年
9月
スタート

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

対象	曜日	教室名	※認定級	時間	新定員	練習内容	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	15組	プールの中でペリ台やトンネルくぐり。	9/6	11回	11,000円	9,900円		
	月	P02	親子水中運動	—	11:00～11:55	15組	親子のスキンシップの場你最適!	9/4	11回	11,000円	9,900円		
	幼児	水	P03	初めて幼児	初級-10	14:30～15:25	18	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり	9/6	11回	11,000円	9,900円	
			P04	幼児 水慣れ	初級-10	15:30～16:25	10	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	9/6	11回	11,000円	9,900円	
			P05	幼児 バタ足	初級-10	15:30～16:25	10	けのび(浮く)/バタ足	9/6	11回	11,000円	9,900円	
			P06	幼児 クロール・背泳ぎ	NEW 12	15:30～16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	9/6	11回	11,000円	9,900円	
			P07	初めて幼児	初級-10	14:30～15:25	18	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり	9/1	15回	15,000円	13,500円	
			P08	幼児 水慣れ	初級-10	15:30～16:25	8	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	9/1	15回	15,000円	13,500円	
			P09	幼児 バタ足	初級-10	15:30～16:25	8	けのび(浮く)/バタ足	9/1	15回	15,000円	13,500円	
			P10	幼児 クロール・背泳ぎ	12	15:30～16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	9/1	15回	15,000円	13,500円	
			P11	幼児 水慣れ	初級-10	15:30～16:25	12	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	9/2	14回	14,000円	12,600円	
			P12	幼児 バタ足	初級-10	15:30～16:25	12	けのび(浮く)/バタ足	9/2	14回	14,000円	12,600円	
			P13	幼児 クロール・背泳ぎ	12	15:30～16:25	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	9/2	14回	14,000円	12,600円	
			P14	幼児 水慣れ	初級-10	13:00～13:55	12	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	9/4	11回	11,000円	9,900円	
			P15	幼児 バタ足	初級-10	14:00～14:55	12	けのび(浮く)/バタ足	9/4	11回	11,000円	9,900円	
			P16	幼児 クロール・背泳ぎ	12	13:00～13:55	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	9/4	11回	11,000円	9,900円	
			P17	幼児 水慣れ	初級-10	14:00～14:55	10	プールに入る/顔つけ/もぐり/補助付きけのび	9/4	11回	11,000円	9,900円	
			P18	幼児 バタ足	初級-10	13:00～13:55	8	けのび(浮く)/バタ足	9/4	11回	11,000円	9,900円	
			P19	幼児 クロール・背泳ぎ	12	14:00～14:55	8	補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	9/4	11回	11,000円	9,900円	
小学生			水	P20	小学生 水慣れ	15-12	16:30～17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	9/6	11回	11,000円	9,900円
				P21	小学生 クロール基礎	10・10	16:30～17:25	16	面かぶりクロール/クロール	9/6	11回	11,000円	9,900円
	P22	小学生 初級コース		9-7	17:30～18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/6	11回	11,000円	9,900円		
	P23	小学生 初級コース		9-7	16:30～17:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/6	11回	11,000円	9,900円		
	P24	小学生 初級コース		9-7	17:30～18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/6	11回	11,000円	9,900円		
	P25	小学生 中級コース		6-4	16:30～17:25	12	平泳ぎ/平泳ぎ/バタフライキック	9/6	11回	11,000円	9,900円		
	P26	小学生 中級コース		6-4	17:30～18:25	12	平泳ぎ/平泳ぎ/バタフライキック	9/6	11回	11,000円	9,900円		
	P27	小学生 上級コース		3-A	17:30～18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	9/6	11回	11,000円	9,900円		
	P28	小学生 水慣れ		15-12	16:30～17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	9/1	15回	15,000円	13,500円		
	P29	小学生 クロール基礎		10・10	16:30～17:25	12	面かぶりクロール/クロール	9/1	15回	15,000円	13,500円		
	P30	小学生 初級コース		9-7	16:30～17:25	8	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/1	15回	15,000円	13,500円		
	P31	小学生 初級コース		9-7	17:30～18:25	8	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/1	15回	15,000円	13,500円		
	P32	小学生 中級コース		6-4	16:30～17:25	10	平泳ぎ/平泳ぎ/バタフライキック	9/1	15回	15,000円	13,500円		
	P33	小学生 中級コース		6-4	17:30～18:25	10	平泳ぎ/平泳ぎ/バタフライキック	9/1	15回	15,000円	13,500円		
	P34	小学生 上級コース		3-A	17:30～18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	9/1	15回	15,000円	13,500円		
	P35	小学生 水慣れ		15-12	16:30～17:25	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	9/2	14回	14,000円	12,600円		
	P36	小学生 クロール基礎		10・10	16:30～17:25	16	面かぶりクロール/クロール	9/2	14回	14,000円	12,600円		
	P37	小学生 初級コース		9-7	17:30～18:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/2	14回	14,000円	12,600円		
	P38	小学生 初級コース		9-7	16:30～17:25	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/2	14回	14,000円	12,600円		
P39	小学生 中級コース	6-4	17:30～18:25	12	平泳ぎ/平泳ぎ/バタフライキック	9/2	14回	14,000円	12,600円				
P40	小学生 中級コース	6-4	16:30～17:25	12	平泳ぎ/平泳ぎ/バタフライキック	9/2	14回	14,000円	12,600円				
P41	小学生 上級コース	3-A	17:30～18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	9/2	14回	14,000円	12,600円				
P42	小学生 水慣れ	15-12	15:00～15:55	12	顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	9/4	11回	11,000円	9,900円				
P43	小学生 クロール基礎	10・10	15:00～15:55	16	面かぶりクロール/クロール	9/4	11回	11,000円	9,900円				
P44	小学生 初級コース	9-7	16:00～16:55	12	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/4	11回	11,000円	9,900円				
P45	小学生 初級コース	9-7	15:00～15:55	16	クロール25m/背面キック/背泳ぎ	9/4	11回	11,000円	9,900円				
P46	小学生 中級コース	6-4	16:00～16:55	12	平泳ぎ/平泳ぎ/バタフライキック	9/4	11回	11,000円	9,900円				
P47	小学生 中級コース	6-4	15:00～15:55	12	平泳ぎ/平泳ぎ/バタフライキック	9/4	11回	11,000円	9,900円				
P48	小学生 上級コース	3-A	16:00～16:55	12	バタフライ/個人メドレー他	9/4	11回	11,000円	9,900円				
P49	小学生 上級コース	3-A	16:00～16:55	12	バタフライ/個人メドレー他	9/4	11回	11,000円	9,900円				

※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込みください。

認定級	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	C	B	A		
認定級	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	C	B	A		
内容	プールに入りました	B顔はから秒30秒以上かきかき	A顔はから秒30秒以上かきかき	13 B顔はから秒30秒以上かきかき	12 A顔はから秒30秒以上かきかき	11 補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	10 補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	9 補助付き背面キック/面かぶりクロール/クロール/背面キック/背泳ぎ	8 クロール25m/背面キック/背泳ぎ	7 平泳ぎ25m/平泳ぎ/バタフライキック	6 平泳ぎ25m/平泳ぎ/バタフライキック	5 平泳ぎ25m/平泳ぎ/バタフライキック	4 平泳ぎ25m/平泳ぎ/バタフライキック	3 平泳ぎ25m/平泳ぎ/バタフライキック	2 バタフライ25m/個人メドレー他	1 個人メドレー他	200m	平泳ぎ25m/30秒以内	クロール50秒以内	平泳ぎ50m/60秒以内

レベルは運動強度の参考にしてください
 〇 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致します。

● 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。

1 往復ハガキの表裏の記入方法にご注意ください!

〔返信用 裏面〕

〒11605-0003
東京都目黒区
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 三宅 雅

記入しないよう
お願い致します

〔返信用 表面〕

〒0000-0000
東京都
〇〇
〇〇
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。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。

1 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 裏面〕

① 教室番号
② 参加者氏名・フリガナ・性別
③ 学年・月日
④ 年齢・学年
(どちらも教室初日現在)
⑤ 住所
⑥ 電話番号
⑦ 泳力
(プール教室のみ/当館認定級)
⑧ 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、登録番号(保護者名)も記入してください)
なお、会員番号は教室参加(フリー)とは異なる番号ではありません。

〔返信用 表面〕

※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、直接当該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	教室名	時間	新定員	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	45	9/12	12回	12,000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	45	9/12	12回	12,000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	9/6	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ましょう!!	★★
		F04	コアバランス	13:30～14:30	16	9/6	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。	★★★
		F05	骨盤ストレッチ	10:10～11:10	16	9/7	15回	15,000円	13,500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	エアロビクス初級	11:30～12:30	40	9/7	15回	15,000円	13,500円	最初がゆっくり、徐々にレベルアップ!!楽しく動いてしっかり汗をかこう!!	★★★
		F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:45～12:45	14	9/7	15回	15,000円	13,500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有酸素運動です。	★★★
		F08	燃焼系ボクシング	19:45～20:45	14	9/7	15回	15,000円	13,500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	9/1	16回	16,000円	14,400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	11:00～12:30	16	9/1	16回	20,800円	19,200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。	★
		F11	アロマヨガ	20:15～21:15	14	9/1	16回	16,000円	14,400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	16	9/2	16回	20,800円	19,200円	バーを使って優雅に踊る!!美しいポイザインを目指そう!!	★★★
		F13	フラダンス	14:00～15:00	16	9/3	16回	16,000円	14,400円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッッシュ!!	★★★
		F14	ヨガ	20:30～21:30	14	9/3	16回	16,000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。	★
		F15	コアローラー	9:45～10:45	14	9/4	16回	16,000円	14,400円	肩たのポ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ましょう。	★★
		F16	ラテンエアロ	11:00～12:00	14	9/4	16回	16,000円	14,400円	ラテン音楽に合わせて楽しくステップを覚えていきましょう。	★★★
		F17	初めてのヨガ	12:30～13:30	12	9/4	16回	16,000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。	★
		F18	ピラティス	19:00～20:00	14	9/4	16回	16,000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。	★★
		親子	月	F19	お母さんといっしょ(2-3歳)	15:00～16:00	8組	9/6	12回	16,000円	10,800円
F20	親子体操(3歳～6歳未就学児)			9:30～10:30	25組	9/6	12回	16,000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最適!	♪
F21	リトル(1歳～6歳未就学児)			15:00～16:00	16	9/6	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。	♪
F22	小学生体操(小学1～3年生)			17:15～18:15	14	9/7	15回	15,000円	13,500円	跳び箱・鉄棒・マット運動など少しずつステップアップして練習します。	♪
F23	幼児体操(4歳～6歳未就学児)			15:00～16:00	16	9/1	16回	16,000円	14,400円	色々な道具を使って楽しく安全に運動します。体力や運動能力向上に最適!!	♪
F24	5つぐん(4歳～6歳未就学児)			15:30～16:30	16	9/2	16回	16,000円	14,400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。	♪
F25	小学生体操(小学1～6年生)			17:00～18:00	16	9/2	16回	16,000円	14,400円	基礎体力の向上を目指します。跳び箱・鉄棒・マットなど苦手な服にも取り組んでいきましょう!!	♪
F26	幼児体操②(4歳～6歳未就学児)			14:15～15:15	14	9/4	16回	16,000円	14,400円	色々な道具を使って楽しく安全に運動します。体力や運動能力向上に最適!!	♪
F27	幼児体操③(4歳～6歳未就学児)			15:30～16:30	14	9/4	16回	16,000円	14,400円	色々な道具を使って楽しく安全に運動します。体力や運動能力向上に最適!!	♪
F28	小学生体操(小学1～6年生)			17:00～18:00	14	9/4	16回	16,000円	14,400円	跳び箱・鉄棒・マット運動など少しずつステップアップして練習します。	♪

通年教室

1年間を通して継続してご参加いただける登録制教室です。毎月月末までに翌月分会費をお支払いいただきます(前納制)。会費は月ごとに変動いたします。記載の会費は目安です。
 ※プールは早朝営業期間中の教室は休講となります(ジュニアアド/ハイスは除く)

〔一時保育つきプログラムをご用意しております〕
 通年教室の木曜日(〇)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:各教室5名 料金:2,800円(ハイスは除く)

曜日	空	教室名	時間	新定員	対象	一般会費	会員会費	内容	レベル	
フロア	火	T01	50歳からの筋力体操	9:10～10:10	45	50歳以上	4,000円	3,600円	全身の筋力トレーニングで筋肉を鍛えます。笑顔楽しく運動できる50歳以上の方が対象の教室です。	♪
		T02	器械体操・マット	18:25～19:25	14	小学4-6年生	4,000円	3,600円	現在、申込み及びキャンセル待ちは募集していません。	♪
		T03	シニア球技教室	9:15～10:45	25	60歳以上	5,200円	4,800円	卓球やショートテニスなど様々な球技に挑戦します。みんな楽しく身体を動かしましょう。	★
		T04	幼児体操	16:15～17:15	16	年中・年長	4,000円	3,600円	現在、申込み及びキャンセル待ちを募集していません。	♪
		T05	キッズダンス(1-2年)	15:30～16:30	14	小学1-2年生	4,000円	3,600円	現在、申込み及びキャンセル待ちを募集していません。	♪
		T06	キッズダンス(3-4年)	16:40～17:40	14	小学3-4年生	4,000円	3,600円	現在、申込み及びキャンセル待ちを募集していません。	♪
		T07	キッズダンス(5-6年)	17:50～18:50	14	小学5-6年生	4,000円	3,600円	軽快な音楽に合わせてカッコよくダンス♪楽しく踊ってほしい身体を動かしましょう!!	♪
		T08	成人HIPHOP	19:00～20:00	10	成人	4,000円	3,600円	ストリート・ステップ・リズムとりなど基礎を	