

フロアプログラム

対象曜日	番号	教室名	時間	定員	空き状況 (数値は定員までの申込可能人数)										初回日	一般会費	会員会費	
日	F01	初めてのピラティス	9:45~10:45	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/10	11,000	9,900 円/全	11 回
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
					21	22	23	24	25									
日	F02	ヨガ	11:00~12:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/10	11,000	9,900 円/全	11 回
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
					21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
月	F03	ピラティス	10:45~11:45	16	1	2	3	4	5	6	7				4/4	11,000	9,900 円/全	11 回
	F04	コアバランス	13:30~14:30	16	1	2	3	4	5	6								
火	F06	ZUNBA	11:30~12:30	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/5	14,000	12,600 円/全	14 回
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
					21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
水	F07	ルーシーダットン	11:30~12:30	16	1	2	3	4	5	6	7				4/6	14,000	12,600 円/全	14 回
	F08	燃焼系ボクシング	19:45~20:45	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
水	F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/6	14,000	12,600 円/全	14 回
					11													
	F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9					
金	F13	フラダンス	14:00~15:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/8	14,000	12,600 円/全	14 回
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
					21	22	23	24	25	26	27	28						
土	F14	ヨガ	20:30~21:30	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/9	14,000	12,600 円/全	14 回
					11	12												
	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	1	2	3	4	5	6								
土	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	1	2	3	4	5	6					4/9	14,000	12,600 円/全	14 回
	F17	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	1	2	3											
	F18	ピラティス	19:00~20:00	14	1	2	3											
月	F19	お母さんといっしょ	15:00~16:00	10	1	2	3	4	5	6					4/4	11,000	9,900 円/全	11 回
土	F21	親子体操	9:30~10:30	25	1	2									4/9	14,000	12,600 円/全	14 回
月	F22	リトルバレエ	15:00~16:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8			4/4	11,000	9,900 円/全	11 回
水	F23	幼児体操	14:00~15:00	18	1	2	3	4	5	6	7	8			4/6	14,000	12,600 円/全	14 回
木	F25	ちびっ子ダンス	15:30~16:30	16	1	2	3	4							4/7	14,000	12,600 円/全	14 回
土	F27	幼児体操	14:10~15:10	18	1	2	3	4	5	6					4/9	14,000	12,600 円/全	14 回
	F28	幼児体操	15:20~16:20	18	1	2	3											

成人

親子

幼児

プールプログラム

※プールプログラム対象 幼児：3～6歳の未就学児/小学生：1年生～6年生

対象	曜日	番号	教員名	時間	定員	空き状況 (数値は定員までの申込可能人数)										内容	レベル	初回日	一般会費	会員登録
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
親子	月	P01	親子水中運動	11:00~11:55	25組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	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も最適!!	4/4	11,000	9,900 円/全 11 回	
	土	P02	親子水中運動	11:00~11:55	25組	11	12										4/9	13,000	11,700 円/全 13 回	
月	P03	初めての幼児	新規~⑩A	14:30~15:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてのプールに挑戦/顔付け/もぐり/けのび	4/4	11,000	9,900 円/全 11 回	
	P05	バタ足	⑩A・B	15:30~16:25	15	1	2									けのび(浮く)/バタ足				
	P06	クロール・背泳ぎ	⑫~	15:30~16:25	8	1	2	3	4							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				
	P07	初めての幼児	新規~⑩A	13:30~14:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてのプールに挑戦/顔付け/もぐり/けのび				
水	P08	水慣れ・バタ足	⑩A~⑩B	14:30~15:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	顔付け/もぐり/補助付きけのび/けのび	4/6	14,000	12,600 円/全 14 回	
	P10	バタ足	⑩A・B	15:30~16:25	12	1	2	3	4	5						けのび(浮く)/バタ足				
	P11	クロール・背泳ぎ	⑫~	15:30~16:25	8	1	2	3	4	5						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				
	P12	水慣れ	⑩A~⑩B	15:30~16:25	満員御礼										プールに入る/顔付け/もぐり/補助付きけのび					
木	P13	バタ足	⑩A・B	15:30~16:25	15	1	2	3	4	5	6	7				けのび(浮く)/バタ足	4/7	14,000	12,600 円/全 14 回	
	P14	クロール・背泳ぎ	⑫~	15:30~16:25	8	1	2	3								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				
土	P16	水慣れ	⑩A~⑩B	13:00~13:55	15	1	2	3	4	5						プールに入る/顔付け/もぐり/補助付きけのび	4/9	10,000	9,000 円/全 10 回	
	P18	バタ足クラス	⑩A・B	12:00~12:55	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	けのび(浮く)/バタ足				
	P19	バタ足クラス	⑩A・B	13:00~13:55	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	けのび(浮く)/バタ足				
	P20	バタ足クラス	⑩A・B	14:00~14:55	15	1	2	3								けのび(浮く)/バタ足				
	P21	クロール・背泳ぎ	⑫~	12:00~12:55	8	1	2	3	4							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				
	P22	クロール・背泳ぎ	⑫~	13:00~13:55	8	1	2	3	4	5	6	7				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				
P23	クロール・背泳ぎ	⑫~	14:00~14:55	8	1	2									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					

2次募集は、全ての空き教室(定員に達していない教室)を先着にて受付致します。

受付場所：鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 1F窓口

※ 空き教室に関しては、表中の【空き状況】をご確認下さい。また、手続きの際は、表中の【会費】をご持参下さい。

※ 2次募集受付中は、空き状況に変動がございますのでご注意ください。残り僅かとなりました教室については、事前にお問い合わせ頂くことをお勧めします。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 2022年4月START 定期教室
プールプログラム

※プールプログラム対象 幼児：3～6歳の未就学児/小学生：1年生～6年生

2021/8/31更新

月	コース	曜日	時間	人数	日程										内容	回数	料金	備考	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					11
月	P28 初級コース	㉓～㉗	17:30~18:25	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	クロール25M/背面キック/背泳ぎ	4/4	11,000	9,900	円全 11 回	
	P29 中級コース	㉔～㉘	16:30~17:25	12	満員御礼														平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック
	P30 中級コース	㉔～㉘	17:30~18:25	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
	P31 上級コース	㉓～A	17:30~18:25	12	1	2	3	4	5	6	7	8	バタフライ/個人メドレー他						
水	P32 水慣れ	㉔～㉘	16:30~17:25	12	満員御礼										顔付け/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/背面キック	4/6	14,000	12,600	円全 14 回
	P35 初級コース	㉓～㉗	17:30~18:25	10	1	2	3	4	5	6	クロール25M/背面キック/背泳ぎ								
	P37 中級コース	㉔～㉘	17:30~18:25	10	1	2	3	4	5	6	7	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック							
	P38 上級コース	㉓～A	17:30~18:25	12	1	2	3	4	5	6	7	バタフライ/個人メドレー他							
木	P41 クロール基礎	㉔～㉘	17:30~18:25	12	満員御礼										面かぶりクロール/クロール	4/7	14,000	12,600	円全 14 回
	P43 初級コース	㉓～㉗	17:30~18:25	16	1	2	3	4	5	6	7	8	クロール25M/背面キック/背泳ぎ						
	P44 中級コース	㉔～㉘	16:30~17:25	12	1	2	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック												
	P45 中級コース	㉔～㉘	17:30~18:25	12	1	2	3	4	5	6	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック								
土	P46 上級コース	㉓～A	17:30~18:25	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	バタフライ/個人メドレー他	4/9	10,000	9,000	円全 10 回	
	P49 クロール基礎	㉔～㉘	16:00~16:55	12	満員御礼														面かぶりクロール/クロール
	P50 初級コース	㉓～㉗	15:00~15:55	16	1	2	3	4	クロール25M/背面キック/背泳ぎ										
	P51 初級コース	㉓～㉗	16:00~16:55	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					クロール25M/背面キック/背泳ぎ
	P52 中級コース	㉔～㉘	15:00~15:55	12	1	2	3	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック											
	P53 中級コース	㉔～㉘	16:00~16:55	12	1	2	3	4	5	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック									
P54 上級コース	㉓～A	16:00~16:55	12	1	2	3	4	5	6	7	バタフライ/個人メドレー他								

2次募集受付中

※窓口のみでの受付となります。お電話などでのご予約はできませんので、ご了承下さい。

お問合せ先： 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 03-3337-1771