

2024年7月より施設利用料が新料金となります。※下記掲載料金の赤字は新料金となります。

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。

どなたでも気軽に参加いただける、当日1回参加型の教室です。プール・ホ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。



曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員	内容	レベル
フロア	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!! 初心者の方歓迎です。1日の始まりをすっきりスタート!	★★
	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。	★★
	いきいき元気体操	13:30~14:30	14				日常生活に必要な筋力を様々な運動で鍛えます!! 家でできる内容なので覚えてみましょう!	★★
	コアビューティー	10:20~11:20	30				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!	★★★
	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ませて楽しく全身運動! しっか汗をかける教室です。	★★★★
	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!!	★★
	やさしいヨガ	13:00~14:00	16	成人			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。	★★
	ヨガ	14:15~15:15	16	成人			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。	★★
	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!!	★★★★
	ダンベルシェイプ	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!!	★★★★
プール	エアウォーキング	11:00~12:00	30				ウォーキングと簡単なエアロビクスを行います。最後は筋力トレーニングで引き締めます!!	★★
	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!!	★★
	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!!	★★★★
	ママさんバレー	11:00~12:45	20	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!!	★★★
	フットサルなでこ	19:30~21:00	20	成人			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。	★★★
	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!!	★★
	ステップアップスイム	13:00~13:55	12				種目・テーマに合わせてテクニクを磨く練習を行います!!	★★★
	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泳法をしつくりと練習します。	★★★★
	ミドルスイマーズ	20:00~20:55	10	成人			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。	★★★★
	競技水泳	12:00~12:55	16	成人			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	★★★★
アクスサーキット	20:30~21:25	18				正しい呼吸法を使い、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!!	★★★★	
エンジョイアクアビス	12:30~13:25	12				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。	★★★★	

※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。

曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員	内容	レベル
プール	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!!	★★
	ステップアップスイム	13:00~13:55	12				種目・テーマに合わせてテクニクを磨く練習を行います!!	★★★
	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泳法をしつくりと練習します。	★★★★
	ミドルスイマーズ	20:00~20:55	10	成人			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。	★★★★
	競技水泳	12:00~12:55	16	成人			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	★★★★

※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。運動の習慣を付けるために、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
フロア	おなかシェイプ	12:10~12:40	16			
	下半身シェイプ	12:45~13:15	16			
	スリキリ体操	9:20~9:50	16	成人		
	上半身シェイプ	12:30~13:00	14	成人	10回券	10回券
	フレイル予防体操	13:15~13:45	14	成人	4,400円	4,000円

※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回参加型のプログラムです。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
プール	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	12			
	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	12			
	ワンポイントスイム	13:00~13:25	12	成人	施設利用料	施設利用料
	ワンポイントスイム	14:00~14:25	12	成人	200円	100円
	気軽に水中運動	9:30~9:50	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)

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提示が必要です。

利用区分	一般	会員
小・中学生 (幼児は無料)	1時間券 100円 2時間券 200円 ※超過金 100円	50円 100円 50円
一般 (高校生以上)	1時間券 200円 2時間券 400円 ※超過金 200円	100円 200円 100円

※単位時間を超えた場合は、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おご利用ください。(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。(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~0分まではプール内休憩時間となります。●スライミングキャップの着用をお願い致します。●浮き輪などの道具・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。

体育館

曜日	時間帯	内容
月	午前 9:00~12:00	卓球
	午後 13:00~16:30	卓球
	夕方 16:30~17:45	卓球
	夜間 18:00~20:30	卓球
	深夜 21:00~22:30	卓球

●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。●夜間の時間帯は卓球・バドミントンのみ小・中学生利用可。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)●日・祝の夜間利用は18:00~21:45となります。●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)

※西武新宿線/宮駅徒歩3分

2024年9月スタート 教室参加者募集中!

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

【フロア・プールプログラム予定表】

教室応募期間 6月17日(月)~7月15日(月)

9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31		
29	30												

第2期(9月~)フロア・プール教室開始

11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14
17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21
24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
							29	30	31				

第2期(9月~)フロア・プール最終日
 フロア・プール工事期間

【お知らせ】
 当施設は給水設備及び、プールろ過機改修工事の為、第2期(9月~)の定期教室及び、通年教室の11月は11月12日(火)までとなります。尚、教室再開は定期教室・通年教室ともにフロアプログラム2025年1月9日(木)、プールプログラム2025年2月8日(土)を予定しております。定期教室第3期(2025年1月~)のお申し込みは10月中旬を予定しております。ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

【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。

『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・保険証・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会員登録を行ってください。幼児のお子様が多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。

『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。

詳しくは右のQRコードより当施設ホームページにてご確認ください。

「通年教室」「定期教室」 参加者募集!

【応募締切】
7月15日(月)必着
【結果通知】
7月29日(月)以降発送
返信用ハガキでお知らせさせていただきます。

2024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。申込枚数はプール・フロア各1枚とさせていただきます。

●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をお願い致します。

●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。

往復信用 表面

〒1165-0035 東京都中野区白鷺3-13
鷹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。
※料金不足のハガキはお受けできません。

往復信用 裏面

〒0000-00000 東京都
〇〇 太郎様
※参加者氏名

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 (認定級を申請する場合は、登録番号(所属者名)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。)

※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。

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 小学生:1~6年生
幼児:3~6歳の未就学児(オムツが取れたお子様のみ) 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	会員
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!	—	9/2	6回	6,000円	5,400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!	—	9/7	10回	10,000円	9,000円
幼児	月	P03 幼児水泳	14:30~15:25	35	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-B	9/2	6回	6,000円	5,400円
	水	P04 幼児水泳	15:30~16:25	35	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-B	9/2	6回	6,000円	5,400円
小学生	月	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-B	9/4	10回	10,000円	9,000円
	水	P06 幼児水泳	14:30~15:25	25	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-B	9/4	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P07 幼児水泳	15:30~16:25	25	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-B	9/4	10回	10,000円	9,000円
	水	P08 幼児水泳	15:30~16:25	25	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-B	9/4	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	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-B	9/7	8回	8,000円	7,200円
	水	P10 幼児水泳	13:00~13:55	35	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-B	9/7	8回	8,000円	7,200円
小学生	月	P11 幼児水泳	14:00~14:55	35	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-B	9/7	8回	8,000円	7,200円
	水	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	9/2	6回	6,000円	5,400円
小学生	月	P13 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	9/2	6回	6,000円	5,400円
	水	P14 小学生 クロール基礎	17:30~18:25	28	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11~10	9/2	6回	6,000円	5,400円
小学生	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	9/2	6回	6,000円	5,400円
	水	P16 小学生 初級 NEW	17:30~18:25	20	クロール25m/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	9~4	9/2	6回	6,000円	5,400円
小学生	月	P17 小学生 中級	16:30~17:25	16	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	9/2	6回	6,000円	5,400円
	水	P18 小学生 中級	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	9/2	6回	6,000円	5,400円
小学生	月	P19 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	9/4	10回	10,000円	9,000円
	水	P20 小学生 水慣れ	16:30~17:25	16	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	9/4	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P21 小学生 クロール基礎	16:30~17:25	10	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11~10	9/4	10回	10,000円	9,000円
	水	P22 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	9/4	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P23 小学生 中級	16:30~17:25	10	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	9/4	10回	10,000円	9,000円
	水	P24 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	9/4	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P25 小学生 上級	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	9/4	10回	10,000円	9,000円
	水	P26 小学生 上級	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	9/5	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P27 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	9/5	10回	10,000円	9,000円
	水	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	9/5	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P29 小学生 クロール基礎	16:30~17:25	24	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11~10	9/5	10回	10,000円	9,000円
	水	P30 小学生 クロール基礎	17:30~18:25	24	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11~10	9/5	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P31 小学生 初中級 NEW	16:30~17:25	20	クロール25m/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	9~4	9/5	10回	10,000円	9,000円
	水	P32 小学生 初中級	17:30~18:25	20	クロール25m/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	9~4	9/5	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P33 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	9/5	10回	10,000円	9,000円
	水	P34 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	9/5	10回	10,000円	9,000円
小学生	月	P35 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/補助付き背面キック	15~12	9/7	8回	8,000円	7,200円
	水	P36 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/補助付き背面キック	15~12	9/7	8回	8,000円	7,200円
小学生	月	P37 小学生 クロール基礎	15:00~15:55	24	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11~10	9/7	8回	8,000円	7,200円
	水	P38 小学生 クロール基礎	16:00~16:55	24	面かぶりクロール/クロール 12.5M	11~10	9/7	8回	8,000円	7,200円
小学生	月	P39 小学生 初中級 NEW	15:00~15:55	20	クロール25m/背面キック/背泳ぎ/平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	9~4	9/7	8回	8,000円	7,200円
	水	P39 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	9/7	8回	8,000円	7,200円

※7級以上の泳力をお持ちの幼児のお子様は『小学生コース』にお申し込みください。※初めて幼児のクラスは既在の方も申し込み頂けます。
※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。

幼児・小学生クラス「認定級」の基準
鷹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。泳力の参考にご利用ください。

認定級	泳力
15	200m 20分以内
14	クロール25m 25分以内
13	クロール25m 30分以内
12	クロール25m 35分以内
11	クロール25m 40分以内
10	クロール25m 45分以内
9	クロール25m 50分以内
8	クロール25m 55分以内
7	クロール25m 60分以内
6	クロール25m 65分以内
5	クロール25m 70分以内
4	クロール25m 75分以内
3	クロール25m 80分以内
2	クロール25m 85分以内
1	クロール25m 90分以内
C	個人メドレー完泳
B	個人メドレー完泳
A	個人メドレー完泳

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。

フロアプログラム

対象	曜日	教室名	時間	定員	初日	回数	一般	会員	内容	レベル
成人	日	F01 初めてのピラティス	9:45~10:45	30	9/8	7回	7,000円	6,300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ます。	★
	月	F02 ヨガ	11:00~12:00	30	9/8	7回	7,000円	6,300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。	★
成人	月	F03 ピラティス	10:45~11:45	16	9/2	6回	6,000円	5,400円	筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や痛みをします。健康で美しい身体をつくり!	★★
	水	F04 コアバランス	13:30~14:30	16	9/2	6回	6,000円	5,400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&ダンス。無理なく安心。	★★
成人	火	F05 骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	9/3	10回	10,000円	9,000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。	★★★
	水	F06 ZUMBA	11:30~12:30	30	9/3	10回	10,000円	9,000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♪	★★★★
成人	木	F07 ルーシードットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	9/3	10回	10,000円	9,000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。	★★
	金	F08 燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	9/3	10回	10,000円	9,000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!	★★★★
成人	土	F09 リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	9/4	10回	10,000円	9,000円	リズムに合わせた簡単な有酸素運動とダンベルステップ台を利用したトレーニングを行います。	★★★
	日	F10 ヨガ	11:00~12:30	18	9/4	10回	13,000円	12,000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。	★★
成人	月	F11 アロマヨガ	20:15~21:15	14	9/4	10回	10,000円	9,000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。	★★
	水	F12 クラシックバレエ	19:00~20:30	15	9/5	10回	13,000円	12,000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!	★★
成人	金	F13 フラダンス	14:00~15:00	45	9/6	10回	10,000円	9,000円	ハワイアン音楽に合わせて楽しくリフレッシュ!	★★
	土	F14 ヨガ	20:30~21:30	14	9/6	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。	★★
成人	日	F15 コアローラー	9:45~10:45	14	9/7	10回	10,000円	9,000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ます。	★★
	月	F16 ラテンエアロ	11:00~12:00	14	9/7	10回	10,000円	9,000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。	★★
成人	水	F17 初めてのヨガ	12:30~13:30	16	9/7	10回	10,000円	9,000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。	★★
	木	F18 ピラティス	19:00~20:00	14	9/7	10回	10,000円	9,000円	筋肉を正しく使うことで身体の芯(コア)を整え姿勢や痛みをします。	★★
成人	土	F19 お母さんといっしょ(2-3歳)	15:00~16:00	10組	9/2	6回	6,000円	5,400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く体操教室。	♪
	日	F20 ヨチヨチ(1歳半~3歳未満)	9:30~10:15	12組	9/5	10回	10,000円	9,000円	走る・飛ぶ・転がる・ぶさがるなど、さまざまな器具を使って楽しく体操します。	♪
成人	月	F21 ビヨビヨ(1歳~1歳半未満)	10:30~11:15	10組	9/5	10回	10,000円	9,000円	様々な器具を使って運動します。親子のスキンシップの場に最適!	♪
	水	F22 親子体操(3歳~6歳未就学児)	9:30~10:30	25組	9/7	10回	10,000円	9,000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。	♪
成人	木	F23 リトルバレエ(4歳~6歳未就学児)	15:00~16:00	14	9/2	6回	6,000円	5,400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。	♪
	土	F24 幼児体操(4歳~6歳未就学児)	14:00~15:00	18	9/4	10回	10,000円	9,000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。	♪
成人	日	F25 小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	9/4	10回	10,000円	9,000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。	♪
	月	F26 ちびっこダンス(4歳~6歳未就学児)	15:30~16:30	14	9/5	10回	10,000円	9,000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。	♪
成人	水	F27 幼児体操①(4歳~6歳未就学児)	14:10~15:10	18	9/7	10回	10,000円	9,000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	F28 幼児体操②(4歳~6歳未就学児)	15:20~16:20	18	9/7	10回	10,000円	9,000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。	♪
成人	土	F29 小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	9/7	10回	10,000円	9,000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

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会費をお支払いただきます(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

【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⑨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/月

曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員	内容	レベル
成人	T01 空△小学生スポーツ	16:30~17:30	18	小学生	4,000円	3,600円	みんなで楽しく体を動かします!鉄棒・跳箱・マット跳び、色々な道具を使います!Let'sスポーツ♪	♪
	T02 空△50歳からの貯筋体操	9:10~10:10	30	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貯えます。笑顔で楽しく運動できる50歳以上の方が対象の教室です。	★
成人	T03 シニア球技教室	9:15~10:45	25	60歳以上	5,200円	4,800円	卓球やシャトルテニスなど様々な球技に挑戦します。みんなで楽しく運動しましょう。	★★
	T04 ク△幼児体操	15:15~16:15	18	年中・年長	4,000円	3,600円	バランス・ジャンプ・走る等、1年通っ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!	♪
成人	T05 ラ△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	♪	
	T06 ス△キッズダンス(3・4年)	16:40~17:40</						