

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)										初回目	一般会費	会員会費	円/全	回数	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						11
成人	F02	ヨ ガ	11:00~12:00	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9/8	7,000	6,300	円/全	7回	
	日				11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
	月	F04	#N/A	13:30~14:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9/2	6,000	5,400	円/全	6回	
		F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	1	2	3							9/3	10,000	9,000	円/全	10回	
	火	F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	1	2	3	4											
		F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	1	2	3	4											
	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	9/4	10,000	9,000	円/全	10回
			F10	ヨ ガ	11:00~12:30	18	1	2												
		F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	1	2	3	4	5	6									
金	F13	フラダンス	14:00~15:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9/6	10,000	9,000	円/全	10回	
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
					21	22	23	24	25	26										
	F14	ヨ ガ	20:30~21:30	14	1	2	3	4	5	6	7	8								
土	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9		9/7	10,000	9,000	円/全	10回	
		F17	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	1	2													
木	F19	お母さんといっしょ(2・3歳)	15:00~16:00	10組	1	2	3	4	5	6	7	8	9		9/2	6,000	5,400	円/全	6回	
		F20	ヨチヨチ(1歳半~3歳未満)	9:30~10:15	12組	1	2	3												
		F21	ピヨピヨ(1歳~1歳半未満)	10:30~11:15	10組	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
土	F22	親子体操(3歳~6歳未就学児)	9:30~10:30	25組	1	2	3	4	5	6	7	8			9/7	10,000	9,000	円/全	10回	
月	F23	リトルバレエ(4歳~6歳未就学児)	15:00~16:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9/2	6,000	5,400	円/全	6回	
					11	12	13													
水	F24	幼児体操(4歳~6歳未就学児)	14:00~15:00	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9/4	10,000	9,000	円/全	10回	
木	F26	ちびっこダンス(4歳~6歳未就学児)	15:30~16:30	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9/5	10,000	9,000	円/全	10回	
					11	12														

成人

親子

幼児

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 2024年9月START 定期教室 8/22 7時現在

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	教室名	時間	定員	空き状況 (数値は定員までの申込可能人数)										内容	初回日	一般会費	会員会費	実施回数
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最適！！	9/2	¥6,000	¥5,400	6回
						11	12	13	14											
幼児	月	P03	幼児水泳	14:30~ 15:25	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/クロール/背面キック	9/2	¥6,000	¥5,400	6回
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
						21	22	23	24	25	26	27	28	29						
幼児	水	P07	幼児水泳	15:30~ 16:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/クロール/背面キック	9/4	¥10,000	¥9,000	10回
						11	12													
幼児	木	P08	幼児水泳	15:30~ 16:25	35	1	2	3	4	5						初めてプールに挑戦/顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足/クロール/背面キック	9/5	¥10,000	¥9,000	10回

月	P14	小学生 クロール基礎	17:30~ 18:25	28	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	面かぶりクロール/クロール	9/2	¥6,000	¥5,400	6回
	P15	小学生 初級	16:30~ 17:25	16	1	2	3	4							クロール25M/背面キック/背泳ぎ				
	P16	小学生 初中級	17:30~ 18:25	20	1	2	3	4	5	6					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				
	P17	小学生 中級	16:30~ 17:25	16	1	2	3	4	5	6	7				平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック				
	P18	小学生 上級	17:30~ 18:25	12	1	2	3	4	5						バタフライ/個人メドレー他				
水	P22	小学生 初級	17:30~ 18:25	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	クロール25M/背面キック/背泳ぎ	9/4	¥10,000	¥9,000	10回
	P24	小学生 中級	17:30~ 18:25	10	1	2	3	4	5						平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック				
	P25	小学生 上級	17:30~ 18:25	12	1	2									バタフライ/個人メドレー他				
木	P30	小学生 初中級	16:30~ 17:25	20	1	2	3	4	5						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	9/5	¥10,000	¥9,000	10回
	P31	小学生 初中級	17:30~ 18:25	20	1	2	3	4	5	6	7								
	P32	小・中学生 上級	18:30~ 19:25	12	1	2	3	4	5	6	7				バタフライ/個人メドレー他				
土	P36	小学生 クロール基礎	16:00~ 16:55	24	1	2	3	4	5	6	7	8			面かぶりクロール/クロール	9/7	¥8,000	¥7,200	8回
	P37	小学生 初中級	15:00~ 15:55	20	1	2	3								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				
	P38	小学生 初中級	16:00~ 16:55	20	1	2	3	4	5	6	7								
	P39	小・中学生 上級	17:00~ 17:55	12	1	2	3								バタフライ/個人メドレー他				

※窓口のみでの受付となります。お電話など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