

2024年7月より施設利用料が新料金となりました。

## 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。

どなたでも気軽にご参加いただける、当日1回参加型の教室です。フロア・プ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。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。



曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員	内容	レベル
日	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!!初心者の方大歓迎です。1日の始まりをすっきりスタート!	★★
月	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筋力向上に効果的。心身のリラックスにもおススメ。	★
火	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!	★★
水	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!	★★★★
水	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あわせて楽しく全身運動!しっかり汗をかける教室です。	★★★★
木	健康体操	14:00~15:00	14	成人	施設利用料 300円	施設利用料 150円	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!!	★★★★
木	やさしいヨガ	13:00~14:00	16	成人	教室参加料 600円	教室参加料 600円	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。	★
金	ヨガ	14:15~15:15	16	(中学生以上)			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。	★★
金	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!	★★★★
土	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。仲間と乗っ越えよう!!	★★★★
土	エアロウォーキング	11:00~12:00	30				ウォーキングと簡単なエアロビクスを行い、最後は筋トレで引き締めます!!	★★
土	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!!	★
土	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!!	★★★★
日	ママさんバレー	11:00~12:45	20	成人	施設利用料 150円+	施設利用料 150円+	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!!	★~★★★★
日	フットサル・なでしこ	19:30~21:00	20	(中学生以上)	教室参加料 700円	教室参加料 700円	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。	★★★~

曜日	教室名	時間	定員	対象	一般	会員	内容	レベル
日	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。水中運動初心者におススメ!	★
日	ステップアップスイム	13:00~13:55	12		施設利用料 200円	施設利用料 100円	種目・テーマに合わせてテクニックを磨く練習を行います!!	★★~★★★★
月	ビューティフルスイム	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泳法をじっくりと練習します。	★★~★★★★
月	ミドルスイマーズ	20:00~20:55	10	成人	教室参加料 600円	教室参加料 600円	各泳法のポイントを目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。	★★★~★★★★
水	競技水泳	12:00~12:55	16	(中学生以上)			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	★★★★
水	競技水泳	20:30~21:25	18				行い、競技会への参加を目指します!!	★★★★
木	アクアサーキット	12:00~12:55	20				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。	★★~★★★★
土	エンジョイアクアビクス	12:30~13:25	12				リズムに合わせて水中トレーニング・簡単なダンスを行います。初めての方にオススメです!	★★

※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。

## 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
月	おなかシェイプ	12:10~12:40	16			
月	下半身シェイプ	12:45~13:15	16		1回550円	1回500円
火	スクイリ体操	9:20~9:50	16	成人		
水	上半身シェイプ	12:30~13:00	14	(中学生以上)	10回券 4,400円	10回券 4,000円
水	フレイル予防体操	13:15~13:45	14			
金	ウォーキング体操	9:10~9:40	30			
土	朝のストレッチ	9:10~9:40	14			

※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回参加型の教室です。水泳・水中運動など様々なプログラムをご用意しております。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
月	腰痛改善水中運動	11:30~11:50	12			
月	膝痛改善水中運動	11:30~11:50	12			
水	ワンポイントスイム	13:00~13:25	12	成人	施設利用料 200円	施設利用料 100円
木	ワンポイントスイム	14:00~14:25	12	(中学生以上)		
土	気軽に水中運動	9:30~9:50	12			
土	初めてクロール	10:00~10:25	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掲示が必要です。

### プール

平日・土曜日 9:00~22:30 (最終遊泳時刻は22:15まで)  
日曜日・祝日 9:00~21:30 (最終遊泳時刻は21:15まで)

団体利用の為、日曜日(第1のみ)・火・金曜日は一般開放できない時間帯がございます。詳しくは、ホームページまたは当施設へお問い合わせください。

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

※単位時間を超過した場合は、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。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。●小学3年生以下のお子様のご利用には、必ず保護者(18歳以上)の同伴が必要となります。(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~00分まではプール内休憩時間となります。●スイミングキャップの着用をお願い致します。●浮き輪などの遊具・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	午前	午後	夕方	夜間	深夜
月	9:00~12:00	卓球				
水	13:00~16:30	卓球	バレーボール	バレーボール(小・中学生優先)	バレーボール	バレーボール
木	16:30~17:45			バドミントン	バドミントン	バドミントン
土				バスケットボール	バスケットボール(小・中学生優先)	バスケットボール
日				バスケットボール		卓球
第4土 お祭りの日				バドミントン		卓球&バドミントン

対象	利用区分	一般	会員
小・中学生	1回(各時間帯)	100円	50円
一般(高校生以上)	1回(各時間帯)	300円	150円

一部団体利用などにより、個人利用できない時間帯がございます。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)  
固定電話: なかの未来グループ



※西武新宿線 宮駅 徒歩3分

改修工事開始~1月8日(水)までの営業時間は9:00~21:00(最終受付20:00)となります。

2025年

1・2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】

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

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

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

- フロア・プール工事期間
- フロア教室初回日
- プール教室初回日
- フロア・プール教室最終日
- 休館日

教室応募期間  
10月21日(月)~  
11月17日(日)



## 【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3期(2025年1月~)の定期教室・通年教室の開始はフロアプログラム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。また、次年度(2025年4月~)の定期教室・通年教室の申し込みは1月下旬~2月中旬を予定しております。尚、改修工事開始~1月8日(水)までの窓口営業時間は、9:00~21:00(最終受付20:00)となります(年末年始を除く)。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。幼児のお子様は複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。



# 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 「通年教室」「定期教室」 参加者募集!

【応募締切】  
11月17日(日)必着  
【結果通知】  
11月27日(水)以降発送  
返信用ハガキでお知らせさせていただきます。

2025年  
1・2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 裏面

〒1165-0035  
中野区白鷺3-1-13  
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。  
※料金不足のハガキはお受けできません。

往復信用 表面

〒0000-0000  
東京都  
○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  
(幼児教室申込希望の方は、登録者名(保護者名)を記入してください。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	教室番号	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!	—	2/10	5回	5,000円	4,500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!	—	2/8	7回	7,000円	6,300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~8	2/10	5回	5,000円	4,500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~8	2/10	5回	5,000円	4,500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~13B	2/12	7回	7,000円	6,300円
	水	P06	初めて幼児※	14:30~15:25	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	2/12	7回	7,000円	6,300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~8	2/12	7回	7,000円	6,300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~8	2/12	7回	7,000円	6,300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~13B	2/8	5回	5,000円	4,500円
	水	P10	初めて幼児※	13:00~13:55	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	2/8	5回	5,000円	4,500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~8	2/8	5回	5,000円	4,500円
	水	P12	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~8	2/8	5回	5,000円	4,500円
小学生	月	P13	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	2/10	5回	5,000円	4,500円
	水	P14	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	2/10	5回	5,000円	4,500円
小学生	月	P15	小学生 初級	17:30~18:25	20	クロール2.5m/背面キック/背泳ぎ	9~7	2/10	5回	5,000円	4,500円
	水	P16	小学生 初・中級	17:30~18:25	20	クロール2.5m/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	2/10	5回	5,000円	4,500円
小学生	月	P17	小学生 中級	17:30~18:25	20	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	6~4	2/10	5回	5,000円	4,500円
	水	P18	小学生 上級	17:30~18:25	12	バタフライ/個人メドレー他	3~A	2/10	5回	5,000円	4,500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	2/12	7回	7,000円	6,300円
	水	P20	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	2/12	7回	7,000円	6,300円
小学生	月	P21	小学生 初級	17:30~18:25	10	クロール2.5m/背面キック/背泳ぎ	9~7	2/12	7回	7,000円	6,300円
	水	P22	小学生 初級	17:30~18:25	10	クロール2.5m/背面キック/背泳ぎ	9~7	2/12	7回	7,000円	6,300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	2/12	7回	7,000円	6,300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	2/12	7回	7,000円	6,300円
小学生	月	P25	小学生 上級	17:30~18:25	10	バタフライ/個人メドレー他	3~A	2/12	7回	7,000円	6,300円
	水	P26	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	2/13	6回	6,000円	5,400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	2/13	6回	6,000円	5,400円
	水	P28	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	2/13	6回	6,000円	5,400円
小学生	月	P29	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	2/13	6回	6,000円	5,400円
	水	P30	小学生 初・中級	16:30~17:25	20	クロール2.5m/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	2/13	6回	6,000円	5,400円
小学生	月	P31	小学生 初・中級	17:30~18:25	20	クロール2.5m/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	2/13	6回	6,000円	5,400円
	水	P32	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	2/13	6回	6,000円	5,400円
小学生	月	P33	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	2/8	5回	5,000円	4,500円
	水	P34	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	2/8	5回	5,000円	4,500円
小学生	月	P35	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	2/8	5回	5,000円	4,500円
	水	P36	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	2/8	5回	5,000円	4,500円
小学生	月	P37	小学生 初・中級	15:00~15:55	20	クロール2.5m/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	2/8	5回	5,000円	4,500円
	水	P38	小学生 初・中級	16:00~16:55	20	クロール2.5m/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	2/8	5回	5,000円	4,500円
小学生	土	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	2/8	5回	5,000円	4,500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存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。

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。

認定級	泳力
15	A 平泳ぎ50m 60秒以内
14	B 平泳ぎ25m 30秒以内
13	C 平泳ぎ25m 25秒以内
12	D 平泳ぎ25m 20秒以内
11	E 平泳ぎ25m 15秒以内
10	F 平泳ぎ25m 10秒以内
9	G 平泳ぎ25m 5秒以内
8	H 平泳ぎ25m 5秒以内
7	I 平泳ぎ25m 5秒以内
6	J 平泳ぎ25m 5秒以内
5	K 平泳ぎ25m 5秒以内
4	L 平泳ぎ25m 5秒以内
3	M 平泳ぎ25m 5秒以内
2	N 平泳ぎ25m 5秒以内
1	O 平泳ぎ25m 5秒以内
C	P 平泳ぎ25m 5秒以内
B	Q 平泳ぎ25m 5秒以内
A	R 平泳ぎ25m 5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。しっかり汗をかけます。  
★★★★★…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	教室番号	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	1/12	8回	8,000円	7,200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	1/12	8回	8,000円	7,200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。	★
成人	月	F03	ピラティス	10:45~11:45	16	1/20	7回	9,000円	6,300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、健康で美しい身体をつくる!!	★★
	月	F04	コアバランス	13:30~14:30	16	1/20	7回	7,000円	6,300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。	★★★
成人	火	F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	1/14	9回	9,000円	8,100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。	★★★
	火	F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	1/14	9回	9,000円	8,100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	水	F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	1/14	9回	9,000円	8,100円	深い呼吸とポーズを組み合わせることで代謝を高めて元気な身体をつくります。	★★★
	水	F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	1/14	9回	9,000円	8,100円	ボクシングのパンチャティフェンスの動作を取り入れた有酸素運動!!	★★★★
成人	木	F09	リズム&トレーニング	9:45~10:45	16	1/15	11回	11,000円	9,900円	リズムに合わせた簡単な有酸素運動と自重トレーニングを中心にいきます。	★★★
	木	F10	ヨガ	11:00~12:30	18	1/15	11回	14,300円	13,200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。	★★
成人	金	F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	1/15	11回	11,000円	9,900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。	★
	金	F12	クラシックバレエ	19:00~20:30	15	1/9	11回	14,300円	13,200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	土	F13	フライング	14:00~15:00	45	1/10	12回	12,000円	10,800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	1/10	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。	★★
成人	日	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	1/11	11回	11,000円	9,900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。	★
	日	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	1/11	11回	11,000円	9,900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しょう。	★★★
成人	月	F17	初めてのヨガ	12:30~13:30	16	1/11	11回	11,000円	9,900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。	★★
	月	F18	ピラティス	19:00~20:00	14	1/11	11回	11,000円	9,900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。	★★
成人	水	F19	お母さんといっしょ(2・3歳)	15:00~16:00	10組	1/20	7回	7,000円	6,300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。	♪
	水	F20	ヨチヨチ(1歳半~3歳未満)	9:30~10:15	12組	1/9	11回	11,000円	9,900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。	♪
成人	土	F21	ビヨビヨ(1歳~1歳半未満)	10:30~11:15	10組	1/9	11回	11,000円	9,900円	お母さんが中心となってお子様と一緒に体操し、親子のスキンシップを図ります。	♪
	土	F22	親子体操(3歳~6歳未就学児)	9:30~10:30	25組	1/11	11回	11,000円	9,900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!	♪
成人	月	F23	リトルバレエ(4歳~6歳未就学児)	15:00~16:00	14	1/20	7回	7,000円	6,300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。	♪
	月	F24	幼児体操(4歳~6歳未就学児)	14:00~15:00	18	1/15	11回	11,000円	9,900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	水	F25	小学生体操(小学1~6年生)	16:30~17:30	18	1/15	11回	11,000円	9,900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。	♪
	水	F26	ちびっこダンス(4歳~6歳未就学児)	15:30~16:30	14	1/9	11回	11,000円	9,900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	土	F27	幼児体操①(4歳~6歳未就学児)	14:10~15:10	18	1/11	11回	11,000円	9,900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	F28	幼児体操②(4歳~6歳未就学児)	15:20~16:20	18	1/11	11回	11,000円	9,900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	1/11	11回	11,000円	9,900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  
【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(休)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

窓口にて受付中!!

曜日	教室番号	教室名	時間	定員	対象	一般	会員	内容	レベル
月	T01	小学生スポーツ	16:30~17:30	18	小学生	4,000円	3,600円	みんな楽しく体を動かします!鉄棒・跳箱・マット限らず、色々な道具を使います!Let'sスポーツ♪	♪
火	T02	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を貯筋を貯えます。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。	★
火	T03	シニア球技教室	9:						