

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 2025年1月START 定期教室空き状況 12月17日 9時現在

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	円/全	回数
日	F02	ヨ ガ	11:00~12:00	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1/12	8,000	7,200	円/全	8
		11			12	13	14	15	16	17	18	19	20						
月	F04	コアバランス	13:30~14:30	16	1	2	3	4	5	6					1/20	7,000	6,300	円/全	7
火	F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	1	2									1/14	9,000	8,100	円/全	9
	F06	ZUMBA	11:30~12:30	30	1	2	3	4											
	F07	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	11:30~12:30	16	1	2	3												
	F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	1	2	3	4	5	6	7								
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	1/15	11,000	9,900	円/全	11
			11																
	F10	ヨ ガ	11:00~12:30		18	1	2	3	4	5									
	F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	1	2	3	4	5						11,000	9,900			
金	F13	フラダンス	14:00~15:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1/10	12,000	10,800	円/全	12
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
					21	22	23	24	25	26	27	28							
	F14	ヨ ガ	20:30~21:30	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	1	2									1/11	11,000	9,900	円/全	11
土	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1/11	11,000	9,900	円/全	11
	F18	ピラティス	19:00~20:00	14	1										1/11	11,000	9,900	円/全	11
月	F19	お母さんといっしょ(2・3歳)	15:00~16:00	10	1	2	3	4	5	6	7	8			1/20	7,000	6,300	円/全	7
木	F20	ヨチヨチ(1歳半~3歳未満)	9:30~10:15	12	1	2	3	4							1/9	11,000	9,900	円/全	11
	F21	ピヨピヨ(1歳~1歳半未満)	10:30~11:15	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
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	1/20	7,000	6,300	円/全	7
			11		12	13													
水	F24	幼児体操(4歳~6歳未就学児)	14:00~15:00	18	1	2									1/15	11,000	9,900	円/全	11
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		1/9	11,000	9,900	円/全	11

成人

幼児

幼児

# 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 2025年2月START 定期教室 12月17日 9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	初回目	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	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！！	2/10	¥5,000	¥4,500	5回
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	2/12	¥7,000	¥6,300	7回
						11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
	21	22	23	24	25	26														
	水	P04	幼児水泳	15:30～ 16:25	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
水		P05	初めて幼児	13:30～ 14:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8	初めてのプールに挑戦/顔付け/もぐり/けのび						
		P07	幼児水泳	15:30～ 16:25	25	1	2	3	4	5	6	7	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							
木		P08	幼児水泳	15:30～ 16:25	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	2/13	¥6,000	¥5,400	6回
小学生	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	2/10	¥5,000	¥4,500	5回
		11	12	13	14	15	16	17	18	19										
		P15	小学生 初級	16:30～ 17:25	16	1	2									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								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	8	9	10	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック	2/12	¥7,000	¥6,300	7回
	水	P22	小学生 初級	17:30～ 18:25	10	1	2	3	4	5	6	7	8	クロール25M/背面キック/背泳ぎ						
		P24	小学生 中級	17:30～ 18:25	10	1	2	3	4	5	6	平泳ぎキック/平泳ぎ/バタフライキック								

木	P26	小学生 水慣れ	16:30~ 17:25	12	1											顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足 /クロール/補助付き背面キック	2/13	¥6,000	¥5,400	6	回
	P27	小学生 水慣れ	17:30~ 18:25	12	1	2										顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足 /クロール/補助付き背面キック					
	P28	小学生 クロール基礎	16:30~ 17:25	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		面かぶりクロール/クロール					
					11																
	P29	小学生 クロール基礎	17:30~ 18:25	24	1	2	3	4	5	6											
	P30	小学生 初・中級	16:30~ 17:25	20	1	2	3	4	5	6	7					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					
	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	8	9	10		バタフライ/個人メドレー他						
				11																	
土	P34	小学生 水慣れ	16:00~ 16:55	12	1	2	3	4	5	6						顔つけ/もぐり/けのび(浮く)/バタ足 /クロール/補助付き背面キック	2/8	¥5,000	¥4,500	5	回
	P35	小学生 クロール基礎	15:00~ 15:55	24	1	2	3	4	5	6						面かぶりクロール/クロール					
	P36	小学生 クロール基礎	16:00~ 16:55	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10							
					11																
	P38	小学生 初・中級	16:00~ 16:55	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						
P39	小・中学生 上級	17:00~ 17:55	12	1	2									バタフライ/個人メドレー他							

## 12/21(土)10:00より2次募集受付開始

※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