

鷲宮スポーツ・コミュニティプラザ 2025年4月START 定期教室空き状況 3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				
日	F02	ヨ ガ	11:00~12:00	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/13	11,000	9,900	円/全	11	回	
														11							12
月	F04	コアトレーニング	13:30~14:30	16	1	2	3								4/7	10,000	9,000	円/全	10	回	
火	F05	骨盤ストレッチ	10:10~11:10	16	1										4/8	12,000	10,800	円/全	12	回	
	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																
	F08	燃焼系ボクシング	19:40~20:40	14	1	2															
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		4/9	14,000	12,600	円/全	14	回	
	F10	ヨ ガ	11:00~12:30	16	1	2	3	4						18,200		16,800					
	F11	アロマヨガ	20:15~21:15	14	1	2	3	4	5	6						14,000	12,600				
金	F13	フラダンス	14:00~15:00	45	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/4	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							
					31	32															
F14	ヨ ガ	20:15~21:15	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
				11	12	13	14	15	16												
土	F15	コアローラー	9:45~10:45	14	1	2									4/5	14,000	12,600	円/全	14	回	
	F16	ラテンエアロ	11:00~12:00	14	1	2	3	4	5	6	7	8									
月	F19	リトル親子体操(3・4歳児とその保護者)	15:15~16:15	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9		4/7	10,000	9,000	円/全	10	回	
木	F20	ヨチヨチ(1歳3カ月~2歳4カ月未満とその保護者)	9:30~10:15	10	1	2	3	4	5	6					4/3	14,000	12,600	円/全	14	回	
	F21	のびのび(2歳~3歳児とその保護者)	10:30~11:15	10	1	2	3	4	5												
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		4/7	10,000	9,000	円/全	10	回	
水	F24	幼児体操(4歳~6歳未就学児)	14:00~15:00	18	1	2	3	4							4/9	14,000	12,600	円/全	14	回	
木	F26	ちびっこフラダンス(4歳~6歳未就学児)	15:30~16:30	16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4/3	14,000	12,600	円/全	14	回	
					11	12	13	14	15												
土	F28	幼児体操②(4歳~6歳未就学児)	15:20~16:20	18	1	2									4/5	14,000	12,600	円/全	14	回	

成人

親子
幼児

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ 2025年4月START 定期教室 3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	初回日	一般会費	会員会費	実施回数
						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	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！！	4/7	¥10,000	¥9,000	10回
幼児	月	P03	幼児水泳① (14:30～)	14:30～ 15:25	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦～背面キック(7級)	4/9	¥14,000	¥12,600	14回
		P04	幼児水泳② (15:30～)	15:30～ 16:25	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
水	木	P05	初めて幼児 (13:30～)	13:30～ 14:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦～面かぶりキック(12級)	4/3	¥14,000	¥12,600	14回
		P06	幼児水泳① (14:30～)	14:30～ 15:25	25	1	2	3	4	5	6	7				初めてプールに挑戦～背面キック(7級)				
		P07	幼児水泳② (15:30～)	15:30～ 16:25	25	1	2	3	4	5	6	7	8							
土	土	P08	幼児水泳 (15:30～)	15:30～ 16:25	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦～背面キック(7級)	4/5	¥11,000	¥9,900	11回
		P10	幼児水泳① (13:00～)	13:00～ 13:55	35	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	初めてプールに挑戦～背面キック(7級)				
		P11	幼児水泳② (14:00～)	14:00～ 14:55	35	1	2	3	4											

月	P12	小学生① (16:30~)	16:30~ 17:25	55	1	2	3	4	5	6	7	8			新規~背泳ぎ25M(7級)	4/7	¥10,000	¥9,000	10回
	P13	小学生② (17:30~)	17:30~ 18:25	55	1	2	3	4	5	6	7	8	9		面かぶりクロール(10級) ~バタフライ25M(2級)				
	P14	小・中学生 上級 (18:30~)	18:30~ 19:25	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	個人メドレー(1級)~タイム(A級)				
水	P16	小学生B (17:30~)	17:30~ 18:25	36	1	2	3	4	5	6	7				クロール25M~タイム(A級)	4/9	¥14,000	¥12,600	14回
	P17	小学生① (16:30~)	16:30~ 17:25	55	1	2	3	4	5	6	7				新規~背泳ぎ25M(7級)	4/3	¥14,000	¥12,600	14回
木	P18	小学生② (17:30~)	17:30~ 18:25	55	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	面かぶりクロール(10級) ~バタフライ25M(2級)				
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
	P19	小・中学生 上級 (18:30~)	18:30~ 19:25	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	個人メドレー(1級)~タイム(A級)				
土	P21	小学生② (16:00~)	16:00~ 16:55	55	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	面かぶりクロール(10級) ~バタフライ25M(2級)	4/5	¥11,000	¥9,900	11回
					11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
		P22	小・中学生 上級 (17:00~)	17:00~ 17:55	12	1													

3/20(木祝)9:30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