

令和4年度 鷲宮スポーツ・コミュニティプラザフロア 夏期短期教室 参加者募集

| 対象 | No | 曜日 | 教室名 | 開催場所 | 時間 | 定員 | 対象 | 参加費 | | 開催日 | | | |
|---------------|-----|------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------|--------|--------|------|------|------|
| | | | | | | | | 一般 | 会員 | 初回 | 2回 | 3回 | 4回 |
| 成人 (中学生以上) | F01 | 日 | 初めてのピラティス | 体育館 | 9:45~10:45 | 45 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/24 | 7/31 | 8/21 | 8/28 |
| | F02 | | ヨガ | 体育館 | 11:00~12:00 | 45 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/24 | 7/31 | 8/21 | 8/28 |
| | F03 | 月 | ピラティス | 多目的 | 10:45~11:45 | 16 | 成人(中学生以上) | 3,000円 | 2,700円 | 8/1 | 8/15 | 8/29 | - |
| | F04 | | バレトン | 多目的 | 13:30~14:30 | 16 | 成人(中学生以上) | 3,000円 | 2,700円 | 8/1 | 8/15 | 8/29 | - |
| | F05 | 火 | 骨盤ストレッチ | 多目的 | 10:10~11:10 | 16 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/26 | 8/2 | 8/16 | 8/23 |
| | F06 | | ZUMBA | 体育館 | 11:30~12:30 | 45 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/26 | 8/2 | 8/16 | 8/23 |
| | F07 | | ルーシーダットン(タイ式ヨガ) | 多目的 | 11:30~12:30 | 16 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/26 | 8/2 | 8/16 | 8/23 |
| | F08 | | 燃焼系ボクシング | 多目的 | 19:45~20:45 | 16 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/26 | 8/2 | 8/16 | 8/23 |
| | F10 | 水 | 太極拳 | 多目的 | 11:00~12:00 | 16 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 |
| | F11 | | アロマヨガ | 会議室 | 20:15~21:15 | 14 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 |
| | F12 | 木 | クラシックバレエ | 多目的 | 19:00~20:30 | 15 | 成人(中学生以上) | 5,200円 | 4,800円 | 7/28 | 8/4 | 8/18 | 8/25 |
| | F13 | 金 | フラダンス | 体育館 | 14:00~15:00 | 45 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/29 | 8/5 | 8/19 | 8/26 |
| | F14 | | ヨガ | 会議室 | 20:30~21:30 | 14 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/29 | 8/5 | 8/19 | 8/26 |
| | F15 | 土 | コアローラー | 会議室 | 9:45~10:45 | 14 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 |
| | F16 | | ラテンエアロ | 会議室 | 11:00~12:00 | 14 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 |
| | F17 | | 初めてのヨガ | 多目的 | 12:30~13:30 | 16 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 |
| | F18 | | ピラティス | 会議室 | 19:00~20:00 | 14 | 成人(中学生以上) | 4,000円 | 3,600円 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 |
| | 親子 | F19 | 月 | おかあさんといっしょ | 多目的 | 15:00~16:00 | 10組 | 2・3歳と保護者 | 3,000円 | 2,700円 | 8/1 | 8/15 | 8/29 |
| F21 | | 土 | 親子体操 | 体育館 | 9:30~10:30 | 30組 | 3~6歳末就学児と保護者 | 4,000円 | 3,600円 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 |
| 子ども | F22 | 月 | リトルバレエ | 会議室 | 15:00~16:00 | 14 | 4~6歳末就学児 | 3,000円 | 2,700円 | 8/1 | 8/15 | 8/29 | - |
| | F23 | 水 | 幼児体操 | 多目的 | 14:00~15:00 | 18 | 4~6歳末就学児 | 4,000円 | 3,600円 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 |
| | F24 | | 小学生体操 | 多目的 | 16:30~17:30 | 18 | 小学1~6年生 | 4,000円 | 3,600円 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 |
| | F25 | 木 | ちびっこダンス | 多目的 | 15:30~16:30 | 16 | 4~6歳末就学児 | 4,000円 | 3,600円 | 7/28 | 8/4 | 8/18 | 8/25 |
| | F26 | | 小学生体操 | 多目的 | 17:00~18:00 | 18 | 小学1~6年生 | 4,000円 | 3,600円 | 7/28 | 8/4 | 8/18 | 8/25 |
| | F27 | 土 | 幼児体操 | 多目的 | 14:10~15:10 | 18 | 4~6歳末就学児 | 4,000円 | 3,600円 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 |
| | F28 | | 小学生体操 | 多目的 | 15:20~16:20 | 18 | 小学1~6年生 | 4,000円 | 3,600円 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 |
| | F29 | 初めてのマット運動※ | 多目的 | 16:30~17:30 | 14 | 小学1~4年生 | 4,000円 | 3,600円 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | |
| | F30 | 金 | 初めてのミニサッカー | 体育館 | 13:00~13:50 | 20 | 小学1~3年生 | 4,000円 | 3,600円 | 7/29 | 8/5 | 8/19 | 8/26 |

※初めてのマット運動では腕で支える動きを中心に側転や倒立を練習します。

| No | 教室名 | 開催場所 | 時間 | 定員 | 対象 | 参加費 | | 開催日 | | | 教室内容 |
|-----|------------------------|------|------------|----|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--|
| | | | | | | 一般 | 会員 | 初回 | 2回 | 3回 | |
| F31 | 小学生ｽﾎｰﾂ | 体育館 | 8:00~8:50 | 20 | 小学生 | 3,000円 | 2,700円 | 8/3(水) | 8/4(木) | 8/5(金) | 走る・跳ぶ・投げる、基本の運動を広い体育館で楽しく練習! |
| F32 | 逆上がり教室 | 多目的 | 9:10~10:00 | 18 | 小学1~3年 | 3,000円 | 2,700円 | 8/3(水) | 8/4(木) | 8/5(金) | 苦手克服!逆上がりのコツお伝えします! |
| F33 | ふわふわトランポリン &バランスボール | 体育館 | 8:00~8:50 | 20 | 小学1~3年 | 3,000円 | 2,700円 | 8/24(水) | 8/25(木) | 8/26(金) | ふわふわトランポリンでいろんな技にチャレンジ! バランスボールでバランス&体幹強化トレーニング |
| F34 | 跳び箱教室 | 多目的 | 9:10~10:00 | 18 | 小学1~3年 | 3,000円 | 2,700円 | 8/24(水) | 8/25(木) | 8/26(金) | 苦手克服!低い段から高い段にチャレンジ! |

夏だけの特別「夏期短期教室」を開催! 新学期に向けて夏休みの間に頑張りよう!!

令和4年度 鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ プール 夏期短期教室 参加者募集 (≧▽≦)/

| 期 | No | 教室名 | 時間 | 定員 | 対象 | 泳力 | 参加費 | | 開催日 | | | |
|----|-----|-----------|-------------|----|-----------|----------------------|--------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | 一般 | 会員 | 初回 | 2回 | 3回 | 4回 |
| 1期 | P01 | 水慣れ・バタ足 | 8:00~8:55 | 24 | 小学生 | 初めてのプール〜バタ足5m未満 | 4,000円 | 3,600円 | 7/26 (火) | 7/27 (水) | 7/28 (木) | 7/29 (金) |
| | P02 | クロール基礎 | 8:00~8:55 | 14 | 小学生 | バタ足5m以上〜呼吸なしクロールができる | | | | | | |
| | P03 | クロール・背泳ぎ | 8:00~8:55 | 12 | 小学生 | 呼吸付クロール12.5m以上泳げる | | | | | | |
| | P04 | 平泳ぎ | 8:00~8:55 | 12 | 小学生 | クロール25m以上泳げる | | | | | | |
| | P05 | クロール基礎 | 9:00~9:55 | 14 | 小学生 | バタ足5m以上〜呼吸なしクロールができる | | | | | | |
| | P06 | 幼児 | 13:00~13:55 | 30 | 3~6歳の未就学児 | 初めてのプール〜クロール25m未満 | | | | | | |
| 2期 | P07 | 水慣れ・バタ足 | 8:00~8:55 | 24 | 小学生 | 初めてのプール〜バタ足5m未満 | 4,000円 | 3,600円 | 8/1 (月) | 8/2 (火) | 8/3 (水) | 8/4 (木) |
| | P08 | クロール基礎 | 8:00~8:55 | 14 | 小学生 | バタ足5m以上〜呼吸なしクロールができる | | | | | | |
| | P09 | クロール・背泳ぎ | 8:00~8:55 | 12 | 小学生 | 呼吸付クロール12.5m以上泳げる | | | | | | |
| | P10 | 平泳ぎ | 8:00~8:55 | 12 | 小学生 | クロール25m以上泳げる | | | | | | |
| | P11 | 水慣れ・バタ足 | 9:00~9:55 | 24 | 小学生 | 初めてのプール〜バタ足5m未満 | | | | | | |
| | P12 | 幼児 | 13:00~13:55 | 30 | 3~6歳の未就学児 | 初めてのプール〜クロール25m未満 | | | | | | |
| 3期 | P13 | 水慣れ・バタ足 | 8:00~8:55 | 24 | 小学生 | 初めてのプール〜バタ足5m未満 | 4,000円 | 3,600円 | 8/15 (月) | 8/16 (火) | 8/17 (水) | 8/18 (木) |
| | P14 | クロール基礎 | 8:00~8:55 | 14 | 小学生 | バタ足5m以上〜呼吸なしクロールができる | | | | | | |
| | P15 | 平泳ぎ | 8:00~8:55 | 12 | 小学生 | クロール25m以上泳げる | | | | | | |
| | P16 | バタフライ&ターン | 8:00~8:55 | 12 | 小学生 | 平泳ぎ25m以上泳げる | | | | | | |
| | P17 | 水慣れ・バタ足 | 9:00~9:55 | 24 | 小学生 | 初めてのプール〜バタ足5m未満 | | | | | | |
| | P18 | 幼児 | 13:00~13:55 | 30 | 3~6歳の未就学児 | 初めてのプール〜クロール25m未満 | | | | | | |
| 4期 | P19 | 水慣れ・バタ足 | 8:00~8:55 | 24 | 小学生 | 初めてのプール〜バタ足5m未満 | 4,000円 | 3,600円 | 8/23 (火) | 8/24 (水) | 8/25 (木) | 8/26 (金) |
| | P20 | クロール基礎 | 8:00~8:55 | 14 | 小学生 | バタ足5m以上〜呼吸なしクロールができる | | | | | | |
| | P21 | クロール・背泳ぎ | 8:00~8:55 | 12 | 小学生 | 呼吸付クロール12.5m以上泳げる | | | | | | |
| | P22 | 平泳ぎ | 8:00~8:55 | 12 | 小学生 | クロール25m以上泳げる | | | | | | |
| | P23 | クロール基礎 | 9:00~9:55 | 14 | 小学生 | バタ足5m以上〜呼吸なしクロールができる | | | | | | |
| | P24 | 幼児 | 13:00~13:55 | 30 | 3~6歳の未就学児 | 初めてのプール〜クロール25m未満 | | | | | | |

夏期短期教室申込み方法

往復ハガキに①教室番号、教室名②曜日・時間③氏名・フリガナ・性別・年齢（教室初日現在）④住所⑤電話番号

⑥（子どもの教室に限り）保育・幼稚園名・学校名・学年⑦（プール教室に限り）現在の泳力⑧鷺宮水泳教室認定級（参加経験者は記入）

⑨地域スポーツクラブ会員番号(会員の方のみ)返信用ハガキにも氏名・住所を記入し、「教室担当」へ。

応募期間：5月24日(火)～6月12日(日)必着

申込多数の時は抽選となります。（結果通知は6月24日(金)以降郵送予定）

※ハガキ1枚につき、1人1教室

申し込み枚数はプール、フロア各1枚ずつとさせていただきます。

【問合せ】

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ

東京都中野区白鷺3-1-13

電話3337-1771