

特別教室・ハーフレッスン・ショートプログラムのご案内

【フロア】 持ち物：運動に適した服装・室内シューズ（マークのみ）

2024年7月～

	曜日	時間	教室名	場所	定員	レベル	一般料金	会員料金
特別教室 (60分)	日	9:45~10:45	モーニングエアロ 	第一会議室	14	★★	施設利用料 300円 + 教室参加料 600円	施設利用料 150円 + 教室参加料 600円
	月	9:30~10:30	太極拳 	多目的ルーム	16	★★		
		13:30~14:30	いきいき元気体操 	第一会議室	14	★		
	火	10:20~11:20	コアビューティー 	体育館	30	★★★		
	水	11:00~12:00	リフレッシュエアロ 	体育館	30	★★★★		
		14:00~15:00	健康体操 	第一会議室	14	★★		
	木	13:00~14:00	やさしいヨガ	多目的ルーム	16	★		
		14:15~15:15	ヨガ	多目的ルーム	16	★★		
	金	11:15~12:15	エアロシェイプ 	体育館	30	★★★		
		19:15~20:15	ダンベルDEシェイプ 	第一会議室	14	★★★★		
	土	11:00~12:00	エアロウォーキング 	体育館	30	★★		
		11:00~12:00	転倒予防体操 	多目的ルーム	14	★		
		20:15~21:15	すっきりボクシング 	第一会議室	14	★★★		
	木	11:00~12:45	ママさんバレエ 	体育館	20	★~★★★★		
金	19:30~21:00	フットサル・なでしこ 	体育館	20	★★★★~			
ハーフ レッスン (30分)	月	12:10~12:40	おなかシェイプ 	多目的ルーム	16	★★	教室参加料 550円 10回券 4,400円	教室参加料 500円 10回券 4,000円
		12:45~13:15	下半身シェイプ 	多目的ルーム	16	★★		
	火	9:20~9:50	スッキリ体操	多目的ルーム	16	★		
	水	12:30~13:00	上半身シェイプ 	第一会議室	14	♪		
		13:15~13:45	フレイル予防体操 	第一会議室	14	♪		
	金	9:10~9:40	ウォーキング体操 	体育館	30	♪		
	土	9:10~9:40	朝のストレッチ	第一会議室	14	♪		

【プール】 持ち物：水着・水泳キャップ（必須）

	曜日	時間	教室名	場所	定員	レベル	一般料金	会員料金
特別教室 (55分)	日	11:00~11:55	かんたんウォーキング	プール	12	★	施設利用料 200円 + 教室参加料 600円	施設利用料 100円 + 教室参加料 600円
		13:00~13:55	ステップアップスイム		12	★★~★★★★		
	月	13:00~13:55	ビューティフルスイム		12	★★~★★★★		
		20:00~20:55	ミドルスイマーズ		10	★★★★~★★★★		
	水	12:00~12:55	競技水泳		16	★★★★~★★★★		
	木	12:00~12:55	アクアサーキット		20	★★~★★★★		
		20:30~21:25	競技水泳		18	★★★★~★★★★		
	土	12:30~13:25	エンジョイアクアピクス		12	★★		
	(20分・ プログラム)	月	11:30~11:50		腰痛改善水中運動	プール		
水		11:30~11:50	膝痛改善水中運動	12				
		13:00~13:25	ワンポイントスイム	12				
木		14:00~14:25	ワンポイントスイム	12				
土		9:30~9:50	気軽に水中運動	12				
	10:00~10:25	初めてクロール	12					

レベルは運動強度の参考にしてください。

※祝日は休講となります。

※毎月第4月曜日（祝日の場合は翌日）は休館日となります。

※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。

鷺宮スポーツ・コミュニティプラザ TEL 03-3337-1771

★… 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。

★★★… やや高め運動量で、心地いい疲労感を味わえます。

★★★★… 高め運動量で完全燃焼。しっかり汗をかきます。

★★★★★… 高い運動量で、全身運動。経験者向けの内容です。

特別教室カレンダー【2024年 7月～9月】

2024年 7月 (APR)						
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			

2024年 8月 (AUG)						
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

2024年 9月 (SEP)						
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					

 毎月第4月曜日は休館日です。

 お盆の為、休講です。

 全教室休みです。