

# 教室開催カレンダー

※開催カレンダーの ■ 色塗りされているところが開催日となります。  
 ※開催日・開催場所など変更がある場合や台風・地震等の自然災害での休館・休講がある場合、総合受付・HP・X(旧ツイッター)にて早急にお知らせいたします。

【定期制】

## 大人フロア教室

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

## 子どもフロア教室

※最終日は撮影会となります ※ □ 太枠：一部休講教室あり

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

## キッズルーム教室

※最終日は撮影会となります

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

## 特別水泳教室(障がい者水泳教室)

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

【通年制】

## 大人フロア教室

## 大人水泳教室

## 子ども水泳教室

## キッズルーム教室

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

※ □ 太枠:進級テスト

1回制教室については荒川総合スポーツセンターへお問合せいただくかホームページをご覧ください。

# 荒川総合スポーツセンター

電話 03-3802-3901

メールアドレス info@arakawa-sposen.com

開館時間 午前8時00分～午後10時30分(最終受付 午後9時30分)

休館日 年始(1月1日～3日)及び施設点検日(不定期)

荒川総合SC(X)

@arakawasposen

荒川総合SCホームページ

荒川スポセン 検索

https://www.arakawa-sposen.com/

アクセス

■つくばエクスプレス・JR常磐線・地下鉄日比谷線「南千住駅」徒歩15分 ■地下鉄日比谷線「三ノ輪駅」徒歩15分

■都電荒川線「荒川区役所前」徒歩5分 ■都営バス「南千住六丁目」徒歩10分

■荒川区コミュニティバス「荒川総合スポーツセンター」徒歩3分

営業時間:午前7時30分～午後11時00分 ※4月～10月の日・祝日は午前6時30分～午後11時00分

57台(うち2台は障がい者用) 1時間300円(上限額1日あたり1,000円)

駐車料金割引 障害者手帳・療育手帳もしくは愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳・被爆者健康手帳をお持ちの方、障害者総合支援法で規定された難病の患者、または介助する方、当施設利用者の送迎等で利用する方(30分以内)は駐車場の利用料金が無料になります。

指定管理者:TM共同事業体(株式会社東京アスレティッククラブ、三菱電機ビルソリューションズ株式会社)



〒116-0003 東京都荒川区南千住6-45-5

# 荒川総合スポーツセンター

2024年1月発行



2024年4月スタート!!

# 2024年度 通年制 定期制 参加者募集

スマホからなら二次元コードをスキャンするだけ!!

申込方法が2通り。手続きがより便利に!

定期制教室		通年制教室	
大人フロア教室	子どもフロア教室	大人フロア教室	大人水泳教室
キッズルーム教室	特別水泳教室	子ども水泳教室	キッズルーム教室

《WEB申込》スマートフォンから

●右に掲載されている教室二次元コードを読み取り、お申込みください。「申し込み内容の入力」前に必ず詳細をご確認ください。

《WEB申込》パソコンから 荒川スポセン

●荒川総合スポーツセンターのホームページに掲載されるお知らせ欄「令和6年度通年制・定期制教室参加者募集のお知らせ」からお申込みください。  
 ●希望する教室のURLをクリックください。  
 ●往復はがきに必要事項をご記入の上、お申込みください。  
 ●詳細は下記をご確認ください。

WEB申込みをされる方への注意事項  
 ●申込後に自動送信メール(到達番号)が届かない場合は荒川総合スポーツセンターへお問い合わせください。  
 ●当落結果の確認方法について:入金期間内に荒川総合スポーツセンター 令和6年度通年制・定期制教室当選結果及び手続方法、手順のお知らせを必ずご確認ください。  
 ●当選結果についてのメール通知はございません。ご自身の確認が必要となります。  
 ●WEBとはがきによる同一教室への申込はご遠慮ください。発覚した場合は無効とさせていただきます。

## 2024年度 通年制・定期制教室 受講生募集のお知らせ

【応募期間】 1月22日(月)～2月12日(月) WEB19:30まで・往復はがき必着

申込スケジュール	1次申込 (WEB・はがき申込)	2次申込 (電話申込)
応募締切日	【WEB】2月12日(月)19:30まで。定員を超えた場合は抽選。 【はがき】2月12日(月)往復はがき必着。定員を超えた場合は抽選。	通年制教室 申込日:3月14日(木)8:30～19:30 申込方法:電話申込 TEL:03-3802-3901
結果発表	【WEB】2月19日(火)12:00 ホームページにて結果発表。 【はがき】2月20日(火)以降 返信はがきにて通知。	定期制教室 申込日:3月15日(金)8:30～19:30 申込方法:電話申込 TEL:03-3802-3901
入金期間	2月20日(火)～3月11日(月)8:30～19:30まで。 ※区内の方は入金時、区内在住・在学・在園のわかるものをお持ちください。	入金期間 電話申込後～3月24日(日)8:30～19:30まで。

※交通系ICでお支払いができるようになりました。※空き状況は、1次申込終了後の3月13日(予定)と2次申込終了後の3月17日(予定)にホームページでお知らせいたします。※3月18日(月)以降、定員に達していない教室は総合受付にて直接お申込みをお願いいたします。(電話申込不可)

開講期間 【通年教室】令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月) 【定期教室】令和6年4月1日(月)～令和6年7月31日(水)

往復はがきに必要事項をご記入の上、ご応募ください※定員を超えた場合は抽選となります。(区内の方優先) ※当落は申込締切後、2月20日(火)以降に返信はがきでお知らせします。※通年教室に限り、落選者にはキャンセル待ちの番号を記載したものを返信いたしますので紛失のないよう保管をお願いいたします。※当選後のキャンセルがないようお願いいたします。

※「荒川総合スポーツセンター」で直接、応募可。(返信はがきが必要になります)※返信用はがきに住所・氏名を記入してください。はがきの記入は必ず油性(消せない)ボールペンをお願いします。電話での応募はできません。※各教室の初回日に対象年齢に達していれば応募可。※往復はがき1枚につき1人1教室の応募となります。※複数希望される方は応募する教室名、往復はがきで応募してください。但し、子ども水泳教室は1人1教室となりますのでお間違えのないよう、ご注意ください。※参加者本人の氏名で応募してください。※親子教室を応募する際、保護者およびお子様の氏名・生年月日・年齢・性別を記入してください。※開催人数が5名に満たない場合、休講とさせていただきます。ご了承ください。

◇下記内容に該当する応募があった場合、無効となります◇  
 ●1枚の往復はがきに複数教室及びご家族分(親子教室は除く)の記入があった場合。●同じ教室を複数応募した場合。●記入漏れや何らかの事情ではがきが届かなかった場合。

【個人情報について】指定管理者「TM共同事業体」は、ご利用者様からお預りした個人情報について、その重要性を要(認識)し、個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守するとともに、以下のとおり個人情報保護方針を定め、これを実行し維持します。①個人情報提供を促した際に、必要範囲内で適法かつ公平な手段により行います。②お預りした個人情報(以下、個人情報とします)を利用するにあたっては、お預りした範囲内で行います。③個人情報と適切かつ慎重に管理し、個人情報の紛失、破壊、改ざん及び漏洩等がないようにします。④個人情報保護法に基づき、正当な理由のない限り第三者に開示・提供はいたしません。⑤お客様は当事業体に対して「個人情報保護に関する法律」に定めるところにより、お客様ご自身に関する保有個人情報に関する「訂正・削除」を請求することができます。⑥個人情報保護方針及び個人情報保護についてお問い合わせは「荒川総合スポーツセンター」電話:03-3802-3901 住所:〒116-0003 荒川区南千住6丁目45番5号 開館時間:8時～22時30分 休館日:年始(1月1日～3日)及び施設点検日(不定期)

切手 11160003

往復 荒川総合スポーツセンター 教室担当宛

記入しないよう お願いいたします

荒川総合スポーツセンター 荒川区南千住6-45-5

切手 住所・氏名

参加される方の

①教室名  
 ②曜日・時間  
 ③参加者氏名(フリガナ)  
 ④生年月日(西暦)・年齢・性別  
 ⑤住所  
 ⑥連絡先電話番号  
 ⑦現在の級・泳力や水泳の経験年数(水泳教室お申込みの場合のみ記載)  
 ⑧現在または以前、教室に参加されている方は受講証記載の登録No.を明記  
 ⑨荒川区在住・在学・在園・在職の方は、住所・氏名を明記  
 ※在職・在学・在園の方は、勤務先・学校等の名称と住所を明記

期間を定めて募集する教室です。第1期は、4月～7月の4ヶ月で実施します。

# 定期制教室 第1期(4月～7月)

各曜日・各教室により回数異なります。受講料は、一括前納制での実施回数分の料金となり、事前申込・登録が必要です。

## 【定期制】大人フロア教室 ※中学生を除く 運動不足解消に!初心者でも安心して参加できます。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
初・中級フラダンス	月	13:00～14:15	15才以上の女性	40名	1階小体育室	4/1	10,500円/14回	ハワイアン調へ合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。初心者から気軽に通える教室です。	★
ダイエットプログラム	水	10:00～11:00	15才以上	12名	1階スタジオ	4/3	19,200円/16回	体重・2kgを目標に月替わりのプログラムで無理なく、飽きさせないレッスンを行います。体調管理ノートが付き、常にダイエットを意識することが出来ます。目標達成された方には、ご褒美を贈呈します。	★★★
バレーボール上達レッスン	木	10:00～11:30	15才以上の女性	36名	1階小体育室	4/4	11,250円/15回	基本から応用・実践技術まで練習し、最後はゲームを行います。初心者から気軽に通える教室です。	★★

## 【定期制】子どもフロア教室 思いっきり身体を動かして、基礎体力も向上します!

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル					
幼児体操	月	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	4/1	9,100円/13回	マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。年齢・経験別のグループにわかれ練習します。	★					
小学生体操		16:50～17:50	小・中学生	35名	3階第一武道場		9,800円/14回	マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。						
キッズファンク/低学年		16:00～17:00	小学1～3年生				1階小体育室	4/1		9,800円/14回	身体の使い方、HIP HOPのリズムの取り方などを学び、軽快な音楽に合わせて楽しくダンスを行う教室です。			
ジュニアバスケ/低学年		16:00～17:00	小学1～3年生											
ジュニアバスケ/高学年	17:10～18:10	小学4～6年生	各25名	1階スタジオ	4/1	9,800円/14回	基本プレー・ルールの習得や2対2などの応用練習を行い、実際の試合でも活用できる技術を身に付けます。	★★						
幼児フラダンス	月	15:50～16:50	4才～未就学児	25組	1階小体育室	4/1	11,200円/16回	保護者同伴で教室に参加します。ポール、フープなどを使い親子で楽しく身体を動かす教室です。	★					
小学生フラダンス		17:00～18:00	小学生				9,800円/14回	マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。						
親子よちよち体操	火	10:00～11:00	1才～4才と親	各40名	2階大体育室	4/2	11,200円/16回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	★					
幼児体操		15:40～16:40	4才～未就学児				9,800円/14回	マット・跳び箱・鉄棒・平均台などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。						
小学生体操		16:50～17:50	小・中学生				各25名	3階第一武道場		4/2	11,200円/16回	突き・蹴り・受身・手の基本動作の習得などから始めていきます。礼儀作法を重んじ、心身ともに強くなれる教室です。		
幼児空手		15:40～16:40	4才～未就学児								9,800円/14回	マット・跳び箱・鉄棒などを練習する教室です。広い体育室を使い、運動量の高い教室です。		
小学生空手	16:50～17:50	小学生	1階小体育室	4/2	11,200円/16回	リズム感や柔軟性を養い、表現することを楽しみながら踊ります。								
幼児JAZZダンス	16:00～17:00	4才～未就学児				9,800円/14回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。							
小学生JAZZダンス	17:10～18:10	小学生	各24名	2階大体育室	4/3	9,800円/14回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	★						
幼児トランポリンA	15:00～16:00	4才～未就学児				11,200円/16回	1階スタジオ		4/3	9,100円/13回	クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。			
幼児トランポリンB	16:10～17:10	小学生									2階大体育室	4/3	9,100円/13回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。
小学生トランポリン①	17:20～18:20	小・中学生												9,100円/13回
バレエ①	15:50～16:50	4才・5才	各25名	1階スタジオ	4/3	11,200円/16回	クラシックバレエの基礎を学ぶことにより美しい姿勢と柔軟性、身体で表現する楽しさを知ること出来ます。							
バレエ②	17:00～18:00	6才～小学生					9,100円/13回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。						
幼児トランポリンC	15:20～16:20	4才～未就学児	各30名	2階大体育室	4/4	9,100円/13回	大きなトランポリンを使用し、空中感覚・リズム感を身に付ける教室です。	★						
小学生トランポリン②	16:30～17:30	小・中学生				10,500円/15回	マット・跳び箱・鉄棒・ボール運動の練習を行いながら、社会性・協調性・積極性を育てていきます。							
小学生トランポリン③	17:40～18:40	小・中学生				9,100円/13回	1階スタジオ		4/4	10,500円/15回	音楽に合わせて、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。			
小学生トランポリン④	17:40～18:40	小学生									9,100円/13回	ポポンを持って明るく軽快に踊るダンスです。基本から練習しますので、はじめてのお子様でも安心です。		
NEW 幼児リズムダンス	15:20～16:20	4才～未就学児	各25名	1階小体育室	4/4	9,100円/13回	ポポンを持って明るく軽快に踊るダンスです。人気のチャアダンスの曲に合わせて楽しく元気に踊りましょう。							
幼児チャアダンス	16:30～17:30	小学生					1階小体育室	4/4	10,500円/15回	バス・ドリブル・シュートの基本からゲーム形式の練習をします。チームスポーツで大事な協調性も養います。				
小学生チャアダンス	17:40～18:40	小学生								10,500円/15回	姿勢及び基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。			
ジュニア新体操①	16:00～17:00	小学1・2年生女子					各24名	1階小体育室	4/5	10,500円/15回	初めて体操教室に参加されるお子様に最適なプログラムです。			
ジュニア新体操②	17:10～18:40	小学3～6年生女子	11,200円/16回	マット・跳び箱・鉄棒などを基本から練習します。										
室内サッカー(幼)	金	15:40～16:40	4才～未就学児	各20名	2階大体育室	4/5	10,500円/15回	バス・ドリブル・シュートの基本からゲーム形式の練習をします。チームスポーツで大事な協調性も養います。						
室内サッカー(小)		16:50～17:50	小学生					11,200円/16回	姿勢及び基本動作の習得を目指します。運動能力を高めるとともに、礼儀作法を身に付け、精神力・自立心を育てます。					
小学生カンフー	17:30～18:30	小学生	各20名	3階第一武道場	4/6	11,200円/16回	初めて体操教室に参加されるお子様に最適なプログラムです。							
はじめて体操①	11:00～12:00	3才・4才					1階スタジオ	4/6	11,200円/16回	マット・跳び箱・鉄棒などを練習します。				
はじめて体操②	13:00～14:00	5才・6才								1階スタジオ	4/6	11,200円/16回	鉄棒の持ち方や足の踏み切り方などの基本を学び逆上がりの習得を目標とした教室です。	
逆上がり特訓	14:10～15:10	5才～小学生					11,200円/16回	縄の握り方、腕のまわし方～連続跳びができるように段階的に練習します。						
チャレンジ体操	15:20～16:20	小学生	各10名	3階第一武道場	4/6	11,200円/16回	なわとびの基本を学びながら大技にチャレンジし、レベルアップできるように挑戦していきます。							
はじめてなわとび	14:10～15:10	4才～未就学児					各25名	3階第一武道場	4/7	11,200円/16回	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。基本から始めますので、初めてのお子様でも安心です。			
小学生なわとび	16:40～17:40	小学生	11,200円/16回	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。										
幼児HIP HOP	10:00～11:00	5才・6才	各25名	3階第一武道場	4/7	11,200円/16回	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。							
小学生HIP HOP①	11:10～12:10	小学生					11,200円/16回	HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。						
小学生HIP HOP②	12:30～13:30	小学生					11,200円/16回	HIP HOPの基本ステップを習得しカッコよくダンスに挑戦しましょう。						

## 【定期制】キッズルーム教室 遊具を使用して楽しく身体を動かします!

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル	
びよんびよん	火	10:00～10:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	4/2	【火・水】 11,200円/16回	トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。	★	
ぼろけん	木	11:00～11:50	1才～3才			4/5		10,500円/15回		キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら冒険します。
						4/2				キッズルームのすべての遊具を使った教室です。身体全部を動かしながら探検します。
たんけん	水	17:00～17:50	3才～未就学児			4/3		10,500円/15回		親子で通える教室です。教室参加に不安なお子様も、お母さん、お父さんと一緒に運動するので安心して楽しく身体を動かせます。
親子DEキッズルーム	木	10:00～10:50	6ヶ月～2才	10組	4/3	10,500円/15回	キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。身体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様におススメです。			
キッズ体操		17:00～17:50	3才～未就学児	15名	4/4	10,500円/15回	キッズルームの遊具とマットや鉄棒などの器械種目を使った教室です。身体を動かすことから、体操運動の基礎を練習します。体操が苦手なお子様におススメです。			

## 【定期制】特別水泳教室 仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	受講料(税込)/回数	内容	運動レベル
障がい者水泳教室	第1土	12:30～13:20	知的障がい、身体障がい問わず小学生～大人の方 ※介助者の入水も可	10名	1階大・小プール	4/6	3,600円/4回	泳ぎを通して個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続して行ける展開を行い、教室に参加することにより仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。専門的知識を持ったスタッフが指導いたします。	★

## 価格改定のお知らせ

世界的な原材料価格の上昇、原油価格高騰、エネルギーコストなどの諸経費も高止まりが続いております。このような環境の中でも、コスト上昇を吸収すべく最大限、様々な対策を講じてまいりましたが、急激な物価上昇、昨今の新型コロナウイルス感染症による対策費用の増加など、自助努力だけでは従来の価格維持が困難な状況となっております。つきましては、誠に心苦しい限りではございますが、通年制・定期制・1回制教室の価格を改定させていただきました。スタッフ一同、尚一層のサービス提供に努めてまいりますので引き続きご愛顧の程、お願い申し上げます。

1年を通じて行う教室です。1ヶ月単位の月会費が必要となります。

# 通年制教室

月会費は、曜日別開催日数の料金となり、月末までに来月分お支払いいただきます。初回入金時は、4月分のご入金となります。

運動レベル	
★	軽い運動量で、 どなたでも気軽に参加出来ます
★★	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

## 【通年制】大人フロア教室 ※中学生を除く

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	月会費(4月)/回数	内容	運動レベル	
柔スポ&アクア	月	10:30～12:20	15才以上	30名	2階大体育室	4/1	4,200円/4回	体育室とプールを組み合わせた教室です。体育室でのウォーキングとプールでのアクビクスを中心に色々な運動をプラスした健康体づくりを行います。	★★	
卓球(初級)		10:00～11:30		25名	2階卓球場			基本動作の習得、楽しく安全な卓球技術の習得。	★	
ジャズダンス		19:00～20:30		各40名	4階会議室			リズムカルな動きにより美的に表現し、8ビートのリズムに合わせて楽しく踊り、美しい作品を創造します。	★★	
フラダンス中・上級		9:30～10:45			3階第一武道場			ハワイアン調へ合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。	★★	
バドミントン(レディース)	火	10:00～12:00	15才以上の女性	32名	2階大体育室	4/2	3,000円/4回	基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。	★★★	
楽々健康体操	10:30～11:30	30名		2階大体育室	運動機能の改善と柔軟性・筋力向上を図るとともに身体の歪みを改善して姿勢と体調を整えるとてもやさしい体操です。自分の体力に合わせて行なって初めての方でも安心してご参加いただけます。			★★★		
ヨガ	水	18:30～19:30		25名	4階会議室			4/3	呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。	★～
バドミントン(一般)	土	19:00～21:00		32名	2階大体育室			4/3	基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。	★★★
卓球(中上級)	木	10:00～11:30	15才以上の女性	25名	2階卓球場	4/4	3,000円/4回	試合出場程度の実践的練習。	★★	
バレーボール	10:00～11:30	30名		1階小体育室	基本技術の習得を中心に楽しみながら練習を行い、ゲームができるまでのチーム作りを目指します。	★～★★★				
ヨガ	金	14:00～15:00		20名	4階会議室	4/5		呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。	★～	
弓道	19:00～20:30	20名		4階弓道場	一見静かなスポーツですが、筋力バランスと集中力が求められる種目です。基本動作から練習いたします。(弓具貸出有)	★				
ヨガ(託児付き)	土	10:00～11:00	15才以上	*20名	4階会議室	4/6	3,000円/4回	呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。*託児希望の申込者優先(2歳～未就学児10名)	★～	
ピラティス	日	17:00～18:00		20名	3階第一武道場	4/7		ゆっくりとした動きの中で、身体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	★	

## 【通年制】大人水泳教室 ※中学生を除く

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	月会費(4月)/回数	内容	運動レベル
一般初級A	水	9:30～10:20	15才以上 男女	各15名	大プール	【月】4/1 【火】4/2 【水】4/3 【木】4/4 【金】4/5	4,200円/4回	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★
一般中級A				各20名				平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★★★
一般上級A	水・金	10:30～11:20		各20名				4泳法と各種トレーニング	★★★
一般初級B	火	13:30～14:20		各15名				水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★
一般中級B			月・火・水・金	19:30～20:20	各20名	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★★★		
一般初級C	月・火・水・金	9:30～10:20	15才以上 女性	各15名	大プール	【月】4/1 【火】4/2 【水】4/3 【木】4/4 【金】4/5	4,200円/4回	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★
一般中級C				各20名				4泳法と各種トレーニング	★★★
レディース初級A	月・火・木・金	9:30～10:20		各15名				水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★
レディース中級A	月	10:30～11:20		20名				平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★★★
レディース上級A	月	10:30～11:20	各15名	大プール	【月】4/1 【火】4/2 【水】4/3 【木】4/4 【金】4/5	4,200円/4回	4泳法と各種トレーニング	★★★	
レディース初級B	木	13:30～14:20					各15名	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★
レディース中級B	月	20:30～21:20	20名	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★★★				
マスターズ	月	20:30～21:20	4泳法泳げる男女	20名	大プール	【月】4/1 【火】4/2 【水】4/3 【木】4/4 【金】4/5	4泳法における更なる技術向上及び泳力UPを目指します。4泳法泳げる方が対象となります。	★★★	
健康水中ウォーキング	火・木	10:30～11:20	15才以上 男女	各20名	小プール	【月】4/1 【火】4/2 【水】4/3 【木】4/4 【金】4/5	4泳法における更なる技術向上及び泳力UPを目指します。4泳法泳げる方が対象となります。	★★★	
健康水中ウォーキング	火・木	10:30～11:20	15才以上 男女	各20名	小プール	【月】4/1 【火】4/2 【水】4/3 【木】4/4 【金】4/5	毎週予防に効果のある動作やストレッチ・筋力トレーニングを取り入れた水中プログラムです。腰痛・肩こり・関節痛等の予防改善に繋がります。	★	

## 【通年制】子ども水泳教室 ※未就学児はオムツが外れている方 ※キッズ水泳・ジュニア水泳は泳力の目安となる「進級基準16級～1級」を設けており、2ヶ月に1回進級テストを行います。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初回目	月会費(4月)/回数	内容	運動レベル					
親子水泳	土	8:30～9:20	2才6ヶ月～未就学児と保護者	10組	小プール	【月】4/1 【火】4/2 【水】4/3 【木】4/4 【金】4/5 【土】4/6	4,200円/4回	親子と一緒に楽しみながら、水慣れを中心に練習を行います。はじめて水泳教室に参加するお子様や、まだ1人で参加させるには不安なお子様、ご両親にもびったりです。	★					
乳児水泳	火	9:30～10:20	2才6ヶ月～未就学児	12名				水になれ、水となかよくなるクラスです。親から離れて練習します。とまどちと一緒に遊んだり、列を作って並ぶといった集団行動を通じて社会性を養います。(進級テストはありません)						
乳幼児水泳	金	10:30～11:20	15名	各40名				【月】4/1 【火】4/2 【水】4/3 【木】4/4 【金】4/5 【土】4/6		3,600円/4回	小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<16～7歳>(幼)水なれ～背泳ぎ(12.5M)の習得を目指します。			
キッズ水泳A	月・火・水・木・金	14:30～15:20	各40名											
キッズ水泳B	土	11:30～12:20	25名	各30名								小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<12～7歳>(幼)水なれ～背泳ぎ(12.5M)の習得を目指します。		
キッズ水泳C	月・火・水・木・金	15:30～16:20	各40名	各30名								大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<6～4歳>クロール(25M)～平泳ぎ(25M)の習得を目指します。(6級以上の泳力が必要)		
ジュニア水泳A	土	①14:30～15:20 ②15:30～16:20	小学生～中学生	各30名								大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<4～1級>平泳ぎ(25M)～個人メドレーの習得を目指します。(4級以上の泳力が必要)		
ジュニア水泳B	月・火・水・木・金	16:30～17:20	各45名	各50名								個人メドレー各格または、同等の泳力が必要です。選手コースを目指し練習をしています。事前の泳力チェックが必要です。(担当コーチ要相談)※設定種目タイムがございます。		
ジュニア水泳C	月・火・水・木・金	17:30～18:20	各50名	各50名								東京都水泳連盟への選手登録を行い、大会入賞を目指します。事前の泳力チェックが必要です。(担当コーチ要相談)※設定種目タイムがございます。		
選手B	月～金	18:30～19:20	小学生～高校生	15名								大プール	月額6,000円 月額7,000円	選手コースを目標に練習をしています。事前の泳力チェックが必要です。(担当コーチ要相談)※設定種目タイムがございます。