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・れんらくアプリにて早急にお知らせいたします。
※れんらくアプリを登録すると、欠席連絡ができたり、スポーツセンターからのお知らせが届きます。

【定期制】

大人フロア教室

4月

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		

5月

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						

※5/13（水）は開催します。

6月

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				

7月

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	

子どもフロア教室

※最終日は撮影会となります　※水色枠:一部休講教室あり　※ピンク枠:一部場所変更教室あり

4月

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		

5月

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						

※5/13（水）は開催します。

6月

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				

7月

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	

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
			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		

5月

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						

※5/13（水）は開催します。

6月

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				

7月

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	

特別教室

※障がい者水泳:7/4開催
※障がい者体操:7/11開催

4月

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		

5月

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						

6月

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				

7月

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	

【通年制】

大人フロア教室

4月

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		

大人水泳教室

4月

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		

子ども水泳教室

※緑枠:進級テスト

4月

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		

キッズルーム教室

4月

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		

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

荒川総合スポーツセンター

〒116-0003　東京都荒川区南千住6-45-5
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）及び毎月第2水曜日

電話　03-3802-3901　メールアドレス　info@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」「荒川一中前」徒歩5分　■都営バス「南千住六丁目」「荒川区役所前」徒歩10分
■荒川区コミュニティバスさくら「荒川総合スポーツセンター」「南千住野球場」　徒歩3分

駐車場
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）
駐車料金の割引
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。

https://www.arakawa-sposen.com/
指定管理者：荒川スポーツマネジメント共同事業体（株式会社東京アスレティッククラブ、株式会社東急コミュニティー）

荒川総合スポーツセンター　2026年1月発行

2026年4月スタート!!

通年制・定期制 参加者募集

れんらくアプリを登録されている方は、アプリからの申込みがとってもスムーズです！

れんらくアプリを登録されている方　電話番号や住所、メールアドレスなどの入力が不要です。申込みたい教室をポチっとするだけ！

その他の申込方法

スマートフォンから　下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。

通年制教室
- 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

定期制教室
- 大人フロア教室
- 子どもフロア教室
- キッズルーム教室
- 特別教室

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教室情報欄「令和8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。

お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（申し込み受付番号）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。
- 当選結果についてのメール通知はございません。※ご自身での確認が必要となります。
- 通年制教室に申込みをされ、落選となった方にはキャンセル待ち番号がございます。必ずご確認ください。
- 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のホームページ（令和8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）またはれんらくアプリの掲示板を必ずご確認ください。
- 当選した教室については、入金期間内に手続きをお願いいたします。
- 同一教室へのお申込みはご遠慮ください。発覚した場合は無効とさせていただきます。

開講期間
【通年制教室】令和8年4月1日（水）～令和9年3月31日（水）
【定期制教室】令和8年4月1日（水）～令和8年7月31日（金）

■申込スケジュール

1次申込（WEB）	募集締切日	2月5日（木）19:30まで。定員を超えた場合は抽選。（区内の方優先）
	結果発表	2月17日（火）12:00（予定）荒川総合スポーツセンターのホームページまたはれんらくアプリの掲示板にて当落結果を記載。
	入金期間	2月18日（水）～3月5日（木）8:30～19:30まで。※区内の方は入金時に、参加者本人の区内在住・在勤・在学・在園のわかるものをお持ちください。
2次申込（WEB）	申込日	通年制教室　：　3月11日（水）8:30～19:30（先着順）
		定期制教室　：　3月12日（木）8:30～19:30（先着順）
	申込方法	れんらくアプリまたはチラシの二次元コード、荒川総合スポーツセンターのホームページから申込み
	入金期間	3月17日（火）～3月23日（月）8:30～19:30まで。
随時申込（窓口）	申込（入金）期間	3月19日（木）8:00～（先着順）

※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。また、現在通われている方は、現在級でお申込みください。
※参加者本人の氏名でお申込みしてください。（基本情報の入力は高校生以上の方）
※親子教室を応募する際、保護者とお子様の氏名・生年月日・年齢・性別を記入してください。
※通年制・定期制ともに開始月に対象年齢に達している方は申込可能です。
※定員を超えた場合は抽選となります。（区内の方優先）※空き状況は、1次申込終了後の3月10日（火）（予定）と2次申込終了後の3月18日（水）（予定）にホームページでお知らせいたします。
※3月19日（木）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。（WEB・電話申込不可）
※当選後のキャンセルがないようにお願いいたします。
※開催人数が5名に満たない場合、休講とさせていただく場合がございます。

個人情報について
指定管理者「荒川スポーツマネジメント共同事業体」は、ご利用者様からお預かりした個人情報について、その重要性を深く認識し、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個人情報を提供していただくにあたっては、必要な範囲内で適法かつ公平な手段によって行います。②お預かりした個人情報（以下、個人情報とします）を利用するにあたっては、お預かりした範囲内で行います。③個人情報を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個人情報を法令等による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データを開示・訂正・削除すること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についてのお問い合わせは【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）及び毎月第2水曜日

第1期（4月～7月） 定期制教室

各曜日・各教室により回数が異なります。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。

運動レベル
- ★ 軽い運動量で、どなたでも気軽に参加が出来ます
- ★★ 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

【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	初日	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	4/6	10,500円/14回	ハワイアン調べに合わせて踊ります。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	4/1	14,400円/12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	4/2	12,750円/17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。	★★

【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！ ※小学生カンフーは、時間が変更となっております。

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初日	受講料（税込）/回数	内容
幼児体操	月	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	4/6	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	月	16:50～17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室	4/6	9,100円/13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。
キッズストリートダンス	月	16:30～17:30	小学生	35名	3階第一武道場	4/6	9,800円/14回	数あるジャンルから、HIP HOPを基本とし、他ジャンルの要素を学んでいく教室です。
ジュニアバスケ/低学年	月	16:00～17:00	小学1～3年生	各25名	1階小体育室	4/6	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。
ジュニアバスケ/高学年	月	17:10～18:10	小学4～6年生	各25名	1階小体育室	4/6	9,800円/14回	
NEW ケイキフラダンス	月	17:00～18:00	年中～小学生	各25名	1階スタジオ	4/6	9,800円/14回	人気のフラダンスを基本から身体の柔軟性・リズム感・イメージ力・想像力を養います。
親子よちよち体操	火	10:00～11:00	1才～4才と親	25組	1階小体育室	4/7	10,500円/15回	保護者同伴で教室に参加します。ボール、フープなどを使い親子で楽しく身体を動かす教室です。
幼児体操	火	15:40～16:40	4才～未就学児	各40名	2階大体育室	4/7	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	火	16:50～17:50	小・中学生	各40名	2階大体育室	4/7	9,100円/13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。
幼児空手	火	15:40～16:40	4才～未就学児	各25名	3階第一武道場	4/7	10,500円/15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。
小学生空手	火	16:50～17:50	小学生	各25名	3階第一武道場	4/7	10,500円/15回	
幼児JAZZダンス	火	16:00～17:00	4才～未就学児	各25名	1階小体育室	4/7	10,500円/15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。
小学生JAZZダンス	火	17:10～18:10	小学生	各25名	1階小体育室	4/7	10,500円/15回	ストレッチから音楽、リズムに合わせて踊ることを楽しみ、基本的な身体の動かし方をしっかりと行います。
幼児トランポリンA	水	15:00～16:00	4才～未就学児	各24名	2階大体育室	4/1	7,000円/10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。年齢・経験別のグループで練習します。
幼児トランポリンB	水	16:10～17:10	4才～未就学児	各24名	2階大体育室	4/1	7,000円/10回	
小学生トランポリン①	水	17:20～18:20	小・中学生	30名	2階大体育室	4/1	7,000円/10回	
バレエ①	水	15:50～16:50	4才～未就学児	各25名	1階スタジオ	4/1	8,400円/12回	クラッ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	水	17:00～18:00	小学生	各25名	1階スタジオ	4/1	8,400円/12回	
幼児トランポリンC	木	15:20～16:20	4才～未就学児	24名	2階大体育室	4/2	10,500円/15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。年齢・経験別のグループで練習します。
小学生トランポリン②	木	16:30～17:30	小・中学生	各30名	2階大体育室	4/2	10,500円/15回	
小学生トランポリン③	木	17:40～18:40	小・中学生	各30名	2階大体育室	4/2	10,500円/15回	
こころとからだの幼児体操	木	15:30～16:30	4才～未就学児	15名	1階スタジオ	4/2	11,900円/17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。
こころとからだの小学生体操	木	16:40～17:40	小学1～3年生	10名	1階スタジオ	4/2	11,900円/17回	
幼児リズムダンス	木	15:20～16:20	4才～未就学児	各25名	1階小体育室	4/2	9,800円/14回	音楽に合わせ、ダンスのステップを入れながら元気に楽しく踊ります。
幼児チアダンス	木	16:30～17:30	4才～未就学児	各25名	1階小体育室	4/2	9,800円/14回	ポン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。
小学生チアダンス	木	17:40～18:40	小学生	各25名	1階小体育室	4/2	9,800円/14回	ポンポンを持って明るく軽快に踊るダンスです。人気のチアダンスの曲に合わせて楽しく元気に踊りましょう。
ジュニア新体操①	金	16:00～17:00	小学1・2年生女子	各24名	1階小体育室	4/3	11,200円/16回	ボール・リボン・フープを使用し、音楽に合わせて身体を動かします。
ジュニア新体操②	金	17:10～18:40	小学3～6年生女子	各24名	1階小体育室	4/3	11,200円/16回	
室内サッカー（幼）	金	15:40～16:40	4才～未就学児	20名	2階大体育室	4/3	10,500円/15回	パス・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）	金	16:50～17:50	小学生	24名	2階大体育室	4/3	10,500円/15回	
小学生カンフー	金	※18:00～19:00	小学生	14名	3階第一武道場	4/3	11,900円/17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。
はじめて体操①	土	11:00～12:00	3才・4才	各20名	3階第一武道場	4/4	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。マット・跳び箱・鉄棒などを基本から練習します。
はじめて体操②	土	13:00～14:00	5才・6才	各20名	3階第一武道場	4/4	11,200円/16回	
逆上がり特訓	土	14:10～15:10	5才～小学生	各20名	3階第一武道場	4/4	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。
チャレンジ体操	土	15:20～16:20	小学生	各20名	3階第一武道場	4/4	11,200円/16回	マット・跳び箱・鉄棒などを練習します。苦手克服に最適なプログラムです。
幼児なわとび	土	14:10～15:10	4才～未就学児	10名	1階スタジオ	4/4	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。
小学生なわとび	土	16:40～17:40	小学生	15名	3階第一武道場	4/4	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。
幼児HIP HOP	日	10:00～11:00	5才～未就学児	25名	3階第一武道場	4/5		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HIP HOP	日	11:10～12:10	小学生	30名	3階第一武道場	4/5		HIP HOPの音楽にのり、楽しく踊ります。HIPHOP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	初日	受講料（税込）/回数	内容
ぴょんぴょん	火	10:00～10:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	4/7	【火】10,500円/15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。
ぼうけん	火	11:00～11:50	1才～3才	各15名	1階キッズルーム	4/7	【火】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。
たんけん	水	17:00～17:50	3才～未就学児	各15名	1階キッズルーム	4/1	【水】8,400円/12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探検します。
NEW ぴょんぴょん	木	10:00～10:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	4/2	【木】11,900円/17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。
ぼうけん	木	11:00～11:50	1才～3才	各15名	1階キッズルーム	4/2	【木】11,900円/17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。
キッズ体操	木	17:00～17:50	3才～未就学児	各15名	1階キッズルーム	4/2	【木】11,900円/17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	初日	受講料（税込）/回数	内容
障がい者水泳	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	各10名	1階 大・小プール	4/4	3,600円/4回	泳ぎを通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、継続していける展開を行い、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。
障がい者体操	第1土	11:10～12:00	中学生以上	各10名	1階 小体育室	4/4	3,000円/4回	体操や走ること、用具類を使用して、運動不足解消や体力アップに向けて行います。そして、教室参加から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。

通年制教室

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。

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。

【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	初日	月会費（4月）/回数	内容	運動レベル
楽スポ&アクア	月	10:30～12:20	15才以上	30名	2階大体育室	4/6	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アビクスを中心に色々な運動をプラスした健康体力づくりを行います。	★★
卓球（初級）	月	10:00～11:30	15才以上	25名	2階卓球場	4/6	3,000円/4回	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	月	19:00～20:30	15才以上	各40名	4階会議室	4/6	3,000円/4回	リズミ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	火	9:30～10:45	15才以上の女性	各40名	3階第一武道場	4/7	3,000円/4回	ハワイアンの調べに合わせて踊ります。全身を使うため、健康・美容向上に抜群です。	★★
バドミントン	火	10:00～12:00	15才以上の女性	32名	2階大体育室	4/7	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	水	10:30～11:30	15才以上	30名	2階大体育室	4/1	2,250円/3回	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えて初めての方でも安心してご参加いただけます。	★～★★
からだ改善!ヨガ&ピラティス	水	18:30～19:30	15才以上	25名	4階会議室	4/1	2,250円/3回	ヨガとピラティスを併用することで互いのメリットを活かし合い、相乗効果が期待できるエクササイズです。	★～
バドミントン（一般）	水	19:00～21:00	15才以上	32名	2階大体育室	4/1	2,250円/3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。	★～★★
卓球（中上級）	木	10:00～11:30	15才以上	25名	2階卓球場	4/2	3,750円/5回	試合出場程度の実践的練習。	★★
バレーボール	金	10:00～11:30	15才以上の女性	30名	1階小体育室	4/3	3,000円/4回	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	15才以上	20名	4階会議室	4/3	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。	★～
弓道	金	19:00～20:30	15才以上	20名	4階弓道場	4/3	3,000円/4回	一見静的なスポーツですが、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	4/4	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才～未就学児10名）	★～
ピラティス	日	17:00～18:00	15才以上	20名	3階第一武道場	4/5	3,000円/4回	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	初日	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	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5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	水	9:30～10:20	15才以上 男女	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★～★★
一般上級A	水・金	10:30～11:20	15才以上 男女	各20名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	4泳法と各種トレーニング	★★～★★★
一般初級B	火	13:30～14:20	15才以上 男女	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	水なれ・板キック・クロール・背泳ぎの各種練習	★
一般中級B	火	13:30～14:20	15才以上 男女	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★～★★
一般初級C	月・火・水・金	19:30～20:20	15才以上 男女	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5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	月・火・水・金	19:30～20:20	15才以上 男女	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	平泳ぎ・バタフライの泳法習得	★～★★
一般上級C	月・火・水・金	19:30～20:20	15才以上 男女	各20名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	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	15才以上 女性	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	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・火・木・金	9:30～10:20	15才以上 女性	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	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	15才以上 女性	20名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5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	15才以上 女性	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	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	木	13:30～14:20	15才以上 女性	各15名	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	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	1階大プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	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25名	1階小プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3	【月・火・金】4,200円/4回 【水】3,150円/3回 【木】5,250円/5回	転倒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

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初日	月会費（4月）/回数	内容
親子水泳	土	8:30～9:20	2才6ヶ月～未就学児と保護者	10組	1階小プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3 【土】4/4	【月・火・金・土】3,600円/4回 【水】2,700円/3回 【木】4,500円/5回	親子で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のあるお子様・ご両親にもぴったりです。
乳児水泳	火	9:30～10:20	2才6ヶ月～未就学児	12名	1階小プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3 【土】4/4	【月・火・金・土】3,600円/4回 【水】2,700円/3回 【木】4,500円/5回	水になれ、水となかよしになるクラスです。親から離れて練習します。ともだ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）
キッズ水泳A	月・火・水・木・金	14:30～15:20	3才～未就学児	各40名	1階小プール	【月】4/6 【火】4/7 【水】4/1 【木】4/2 【金】4/3 【土】4/4	【月・火・金・土】3,600円/4回 【水】2,700円/3回 【木】4,500円/5回	小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<21～10級>(幼)水なれ～背泳ぎ（15M）の習得を目指します。
	土	11:30～12:20		25名				
キッズ水泳B	月・火・水・木・金	15:30～16:20		各40名				
ジュニア水泳A	月 NEW	①16:30～17:20	小学生～中学生	30名				小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<17～10級>水なれ～背泳ぎ（15M）の習得を目指します。
		②17:30～18:20		20名				
	火	①16:30～17:20		30名				
		②17:30～18:20		20名				
	水・木・金	16:30～17:20		各30名				
	土	①14:30～15:20		各30名				
		②15:30～16:20						
ジュニア水泳B	月・火・水・木・金	16:30～17:20		各45名	1階大プール			大プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<9～5級>クロール（25M）～バタフライ（25M）の習得を目指します。（9級以上の泳力が必要）
ジュニア水泳C	月・火・水・木・金	17:30～18:20		各50名	1階大プール			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>クロール、背泳ぎ（50M）～個人メドレー（200M）の習得を目指します。（4級以上の泳力が必要）
選手B	月～金	18:25～19:25		各15名	1階大プール		月額6,500円	個人メドレー合格または、同等の泳力が必要です。選手A教室を目指し練習をしていきます。事前の泳力チェックが必要です。（担当コーチ要面談）※設定種目タイムがございます。
選手A	月～金	18:20～19:30	小学生～高校生	各15名	1階大プール		月額7,000円	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。（担当コーチ要面談）※設定種目タイムがございます。

進級基準表

	教室	級	進級基準
大プール	ジュニアC	1級	個人メドレー 200m
大プール	ジュニアC	2級	個人メドレー 100m
大プール	ジュニアC	3級	平泳ぎ・バタフライ 50m
大プール	ジュニアC	4級	クロール・背泳ぎ 50m
大プール	ジュニアB	5級	バタフライ 25m
大プール	ジュニアB	6級	平泳ぎ 25m
大プール	ジュニアB	7級	板付き面かぶり平泳ぎキック 25m
大プール	ジュニアB	8級	背泳ぎ 1/2テンポ 25m
大プール	ジュニアB	9級	クロール 1/3呼吸 25m
小プール	キッズA・B・ジュニアA	10級	背泳ぎ 1/2テンポ 15m
小プール	キッズA・B・ジュニアA	11級	クロール 1/3呼吸 15m
小プール	キッズA・B・ジュニアA	12級	背面キック 15m
小プール	キッズA・B・ジュニアA	13級	面かぶりクロール 10m
小プール	キッズA・B・ジュニアA	14級	面かぶりキック 7m
小プール	キッズA・B・ジュニアA	15級	板付き面かぶりキック 1/3呼吸 15m
小プール	キッズA・B・ジュニアA	16級	背浮き 5秒
小プール	キッズA・B・ジュニアA	17級	けのび 5秒
小プール	キッズA・B	18級	ボビング 連続5回以上
小プール	キッズA・B	19級	沈水・息はき 3秒
小プール	キッズA・B	20級	顔つけ 3秒
小プール	キッズA・B	21級	バブリング 3秒

※キッズ水泳・ジュニア水泳は泳力の目安となる「進級基準21級～1級」を設けており、1ヶ月に1回進級テストを行います。

【通年制】キッズルーム教室

教室名	曜日	時間	対象	定員	開催場所	初日	月会費（4月）/回数	内容
ぴょんぴょん	土	①10:00～10:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	【土】4/4 【日】4/5	2,800円/4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。
ぴょんぴょん	土	②11:00～11:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	【土】4/4 【日】4/5	2,800円/4回	
ぴょんぴょん	日	①10:00～10:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	【土】4/4 【日】4/5	2,800円/4回	
ぴょんぴょん	日	②11:00～11:50	2才～4才	各15名	1階キッズルーム	【土】4/4 【日】4/5	2,800円/4回	
しゅっぽっぽ	土・日	12:00～12:50	3才～未就学児	各15名	1階キッズルーム	【土】4/4 【日】4/5	2,800円/4回	うんていをメインに運動する教室です。うんていで腕力とリズム感を、すべり台でバランス感覚を養います。
たんけん	土・日	17:00～17:50	3才～未就学児	各15名	1階キッズルーム	【土】4/4 【日】4/5	2,800円/4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探検します。