

キッズダンス

定員あり

体験あり

送迎バスあり

アイドルクラス(年中～年長)

水曜日／金曜日 15:30～16:30

キッズクラス(小学1年～中学生)

月曜日／金曜日 17:30～18:30

●週1クラス 7,850円

●週2クラス 10,250円



キッズ体操

定員あり

体験あり

送迎バスあり

幼児コース(4歳～)

火曜日 15:40～16:25

土曜日 14:40～15:25

学童コース(小学生)

火曜日 16:40～17:25

土曜日 15:40～16:25

●週1回 7,225円 ●週2回 8,800円



※スイミングスクールとセットで行うと割引制度があります!

初めて体験1回コース

体験料 通常2,100円

500円

送迎バスあり

スイミング

3月4日(月)～3月19日(火)まで

定員 各時間3名

対象 2歳～小学生

コース 幼児コース/学童コース

キッズダンス

4月1日(月)～26日(金)まで

定員 各時間2名

対象 年中～年長

コース アイドルクラス

キッズ体操

4月1日(月)～27日(土)まで

定員 各時間2名

対象 4歳～年長

コース 幼児コース

Swimming School

こども 6ヶ月～中学生 週1回からできるコース (曜日・レッスン時間指定)

幼児コース (週1回・2回)

体験・振替あり

送迎バスあり

●週1回 8,900円

●週2回 11,400円

水泳が苦手でも大丈夫!
楽しくレッスンしながら、発育・発達にも効果抜群!

2歳から
できます!

●2歳から年長

月～金 14:30～15:25 土 13:30～14:25

※土曜日は3歳～

●3歳から年長

月～金 15:30～16:25 土 14:30～15:25



学童コース (週1～4回)

体験・振替あり

送迎バスあり

●週1回 8,900円

●週2回 11,400円

●週3回 13,500円

●週4回 15,000円

レベル別に無理なくレッスンしながら上達しましょう。
丈夫な身体づくりに最適!

小学生
初心者から
できます!

●水慣れ～クロール

月～金 16:30～17:25 土 15:30～16:25

●背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ

月～金 17:30～18:25 土 16:30～17:25



親子コース (週1回・2回)

体験・振替あり

●週1回 5,100円

●週2回 6,800円

お母様の運動不足解消、
赤ちゃんの発育発達に効果あり。

入会時アームヘルパープレゼント中!

6ヶ月～3歳児と保護者2名
までご一緒できます。

●木・土

12:15～13:00



ママスイミング会員コース

体験・振替あり

送迎バスあり

週2回以上は
正会員(ファミリー割)

ママだって泳げるようになる!
レベルに合わせて指導いたします。

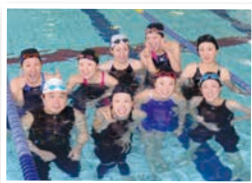
お母様と幼児(2歳児から)割引価格

●月～金曜 14:30～15:25

●土曜 13:30～14:25

週1回 3,200円

週2回以上 5,300円



成人コース

会員種別	利用時間	利用可能エリア	月会費 (税込)
正会員	OPEN～CLOSE	フィットネスジム	8,200円
		スタジオプログラム	学割 5,000円 ファミリー割 5,300円
デイトム会員	月～金 11:00～14:00 土 11:00～18:00	スイミングプログラム	7,650円
ナイト会員	月～金 18:00～21:30 土 11:00～18:00	お風呂+サウナ+ジャグジー	7,650円
フィットネス	OPEN～CLOSE		5,500円
フィットネス (デイトム)	月～金 11:00～14:00 土 11:00～18:00	フィットネスジム	5,000円
		スタジオプログラム	4,500円
フィットネス (アフター)	月～金 14:00～18:00 土 11:00～18:00	お風呂	14:00～18:00 回数無制限
フィットネス (ナイト)	月～金 18:00～21:30 土 11:00～18:00		5,000円
フィットネス (ジム)	OPEN～CLOSE	フィットネスジム	4,950円 (回数無制限)
パパママフィットネス	お子様の レッスン時間	お風呂	3,200円
ママスイミング		スイミングプログラム	3,200円

充実した施設!!

対象 高校生～80歳
(プールエリアは中学生～)

[フィットネスエリア] 月～金曜日 11:00～21:00 / 土曜日 11:00～17:45

[プールエリア] 月～金曜日 11:00～13:00、14:00～21:15 / 土曜日 11:00～17:45



スポーツクラブ南光

無料駐車場30台完備

〒176-0021

東京都練馬区貫井4-28-6

TEL.03-3999-7650

<https://www.s-nanko.com/>

スポーツクラブ南光

検索

詳細は
こちら
から



営業時間 月～金 10:30～21:30 土 10:30～18:00

定休日 当クラブ年間予定表に準ずる

入会金

0円

※全コース対象

有効期限 / 2024年4月27日

スクールバッグ
プレゼント券

入会手続き時に切り取って持参
もしくはスマホの画面を提示して下さい。



※スイミングのみ