

初めて 1日体験 体験料 通常2,100円 **500円** 送迎バスあり 4月末まで

| | | |
|---|--|---|
| スイミング 対象 2歳～小学生 定員 各時間3名 コース 幼児コース 学童コース | キッズダンス 対象 年中～小学生 定員 各時間2名 コース アイドルクラス 初級クラス | キッズ体操 対象 4歳～小学生 定員 各時間2名 コース 年中～小学2年 小学3年～6年 |
|---|--|---|

親子で 1日体験 体験料 通常2,100円 **50円** 4月末まで

| | |
|--|---|
| 親子コース 対象 6ヶ月～ 定員 各時間3名 コース 親子コース | ママスイミングコース 対象 幼児コースのお母様 定員 各時間2名 コース ママスイミングコース |
|--|---|

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 15:30～16:25

キッズダンス初級クラス(小学1年～中学生)
水曜日 17:30～18:25
土曜日 16:35～17:30

●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

体操Aコース(年中～小学2年生)
火曜日 16:40～17:25
土曜日 14:40～15:25

体操Bコース(小学3年～中学)
火曜日 17:40～18:25
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!



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
- 3歳から年長 月～金 15:30～16:25 土 14:30～15:25

※土曜日は3歳～



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名まで一緒にできます。 ●木・土 12:15～13:00



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 スタジオプログラム | 8,200円 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 スタジオプログラム | 5,000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 | 4,500円 [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

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

※表示価格は税込みとなっております。

詳細はこちらから 

入会金 0円 ※全コース対象

入会3点セットプレゼント券 有効期限/2025年4月28日

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。

