

月島スポーツプラザ 冬の自由参加教室のご案内

当日受付!!自由参加教室

1回¥600

※ご都合にあわせて、当日受付でご参加いただけます。事前のお申込みは不要です。料金は1回ごとのお支払いです。

★☆☆ 3F第2武道場でおこなうフロア教室はこちら!! ☆☆☆

やさしい ボディエクササイズ			簡単な体操でカラダのゆがみも調整していきます。 何か運動を始めたい方や運動不足解消を目的とした入門クラスです。 *持ち物:室内用シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物			9:00~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	1月	2月	3月	1/24・2/21・3/7 は休講です。
火	9:30~10:30	25	10・17・31	7・14・28	14	

トータルボディワーク			前半はカラダの歪みを調節します。後半はセラバンドやボールを使って 全身の筋力トレーニングを行い、身体のラインを整えます。 *持ち物:室内用シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物			10:30~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	1月	2月	3月	1/24・2/21・3/7 は休講です。
火	11:00~12:00	25	10・17・31	7・14・28	14	

ピラティス			良い姿勢を維持するための筋肉をつけて、快適な毎日を作ります。 *持ち物:運動できる服装、タオル、飲み物			12:30~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	1月	2月	3月	1/24・2/21・3/7 は休講です。
水	13:00~14:00	25	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	

リラックスヨガ			柔軟性と筋力を高めます。体が硬くても、ご心配なく!! 補助具を使えば簡単にできますよ。 *持ち物:運動できる服装、タオル、飲み物			14:00~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	1月	2月	3月	1/24・2/21・3/7 は休講です。
水	14:30~15:30	25	11・18・25	1・8・15・22	1・8・15	

ヨーガ			リラックスしながら、心・身体・呼吸(エネルギー)を調和させましょう。 血行促進や代謝アップなどの効果も!! *持ち物:運動できる服装、タオル、飲み物			13:00~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	1月	2月	3月	1/24・2/21・3/7 は休講です。
金	13:30~14:30	25	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17	

気功			「気」のバランスがくずれるのが「病気」。 気のバランスをコントロールして、心身を調和させましょう。 *持ち物:運動できる服装、タオル、飲み物			14:30~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	1月	2月	3月	1/24・2/21・3/7 は休講です。
金	15:00~16:00	25	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17	

★☆☆ プールでおこなうアクアビクス教室はこちら!! ☆☆☆

アクアビクス			水の持っている良い所(浮力・抵抗・水圧・水温) 全部使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も!! *持ち物:水着、スイミングキャップ、タオル			9:30~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	1月	2月	3月	1/24・2/21・3/7 は休講です。
金	10:00~11:00	25	13・20・27	3・10・17・24	3・10・17	

月島スポーツプラザ 自由参加教室への参加方法



ステップ1 参加したい教室を決める!



ステップ2 月島スポーツプラザへGO!

- ・トレーニングウェア、シューズ(やさしいボディーエクササイズ・トータルボディーワークのみ)、タオルをご用意ください。ヨガマットは貸出品があります。もちろんマイマットをお持ちいただいてもオーケーです。
- ・アクアビクスはプールで開催いたします。水着・スイミングキャップ・タオルをご用意ください。



ステップ3 受付でお支払い!

- ・教室開始時間の30分前から、館内ロビーにて受付を開始いたします。参加料金は600円です。
- ・定員に達した(先着順)時点で受付を終了します。また、教室開始後の受付はいたしません。あらかじめご了承ください。

→Let's Enjoy!!

いろいろな教室をお楽しみください。

1月

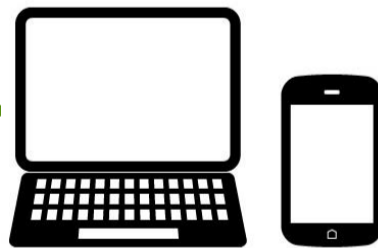
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2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				

3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	



ホームページで教室日程等ご覧いただけます!
<http://www.chuo-sports.jp/fleely.html#1>

参加にあたっての注意

- ・医師から、運動を制限されている方の教室参加はできません。あらかじめ医師にご相談下さい。
- ・妊娠中の方は、教室にご参加いただけません。
- ・教室開催会場へは、受講者のみ、入場いただけます。小さなお子様等を連れてのご参加はできません。
- ・天候・災害・事故等の影響により、教室内容・指導員が変更、または教室自体が中止となる場合があります。
- ・参加料金のお支払い後の返金は、原則としていたしません。

お問い合わせ: 月島スポーツプラザ
 〒104-0052 中央区月島1-9-2

03-3534-5883