

月島スポーツプラザ 自由参加教室のご案内(4月~7月)

当日受付!! 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!

楽しくエクササイズ

歩行トレーニング・脳トレ・イスを使ったストレッチの筋トレで足腰を鍛えます。マイペースにご参加いただけます。

| 曜日 | 開催時間 | 定員 | 持ち物 | 受付開始時間 |
|----|------------|----|-------------------------|--------|
| 火 | 9:30~10:30 | 25 | 室内用シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物 | 9:00~ |

燃焼エクササイズ

筋トレ・有酸素運動・ストレッチで脂肪にアタック!! 爽やかな汗を流しましょう。

| 曜日 | 開催時間 | 定員 | 持ち物 | 受付開始時間 |
|----|-------------|----|-------------------------|--------|
| 火 | 11:00~12:00 | 25 | 室内用シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物 | 10:30~ |

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。

| 曜日 | 開催時間 | 定員 | 持ち物 | 受付開始時間 |
|----|-------------|----|-----------------|--------|
| 水 | 13:00~14:00 | 25 | 運動できる服装、タオル、飲み物 | 12:30~ |

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。

| 曜日 | 開催時間 | 定員 | 持ち物 | 受付開始時間 |
|----|-------------|----|-----------------|--------|
| 水 | 14:30~15:30 | 25 | 運動できる服装、タオル、飲み物 | 14:00~ |

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!!

| 曜日 | 開催時間 | 定員 | 持ち物 | 受付開始時間 |
|----|-------------|----|-----------------|--------|
| 金 | 13:30~14:30 | 25 | 運動できる服装、タオル、飲み物 | 13:00~ |

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!!

| 曜日 | 開催時間 | 定員 | 持ち物 | 受付開始時間 |
|----|-------------|----|------------------|--------|
| 水 | 12:00~13:00 | 25 | 水着、スイミングキャップ、タオル | 11:30~ |
| 金 | 10:00~11:00 | | | 9:30~ |

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>

中央区立総合スポーツセンター

検索

4月～7月 自由参加教室日程



3Fフロア教室

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | ✕ | ✕ | 6 | ✕ | 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 | ✕ | 4 | ✕ | 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 | ✕ | ✕ | 8 | ✕ | 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 | | | | | |

アクアビクス

4月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | ✕ | 6 | ✕ | 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 | ✕ | 4 | ✕ |
| 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 | ✕ | 8 | ✕ | 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 | ✕ | 20 | ✕ | 22 |
| 23 | 24 | 25 | ✕ | 27 | ✕ | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

自由参加教室への参加方法

1

参加したい教室を決める。

2

月島スポーツプラザへGO!!

3

教室開始時間

30分前から1Fロビーにて受付を開始いたします。

4

受付でお支払い
1回600円!!

※定員に達した時点で(先着順)受付を終了します。あらかじめご了承ください。

色々な教室をお楽しみ下さい。

お問い合わせ: 月島スポーツプラザ
03-3534-5883

～参加にあたってのご注意～

- ・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。

