

平成29年第2期（平成29年9月開始）自由参加教室のご案内

【事前申込み不要 各クラス1回600円 当日参加型のクラスです。】

スタート30分前より一階金券専用の券売機において、定員までの先着順にて参加券を販売致します。

教室名	曜日	時間	教室内容	定員	開催日	休講日
-----	----	----	------	----	-----	-----

アクアウォーキング	木	14:00~ 14:50	腰痛・膝痛・肩こり改善に効果的な水中ウォーキングです。	30人	9月7日~12月14日 11回	11月2・9・16・23日
------------------	---	-----------------	-----------------------------	-----	--------------------	---------------

かんたんアクア	土	10:00~ 10:55	水の抵抗力と浮力を使い、レッツ水中エクササイズ！	20人	9月9日~12月16日 11回	9月23日 11月4・11・18・25日
----------------	---	-----------------	--------------------------	-----	--------------------	-------------------------

初心・初級 ヒップホップダンス	月	12:15~ 13:00	経験ゼロから始める、今話題のヒップホップダンス。“ヒップホップダンス基本技能指導士”が丁寧に指導します。エクササイズとしてもおすすめです！	20人	9月4日~12月11日 9回	9月18日 10月9・16日 11月6・20・27日
----------------------------	---	-----------------	---	-----	-------------------	----------------------------------

やさしいヨーガ	月	20:00~ 21:10	ストレッチをおりまげながら、無理のないペースで様々なヨーガのポーズを習得していきます。運動不足解消・心身のケアにも効果的です。	35人	9月4日~12月11日 11回	9月18日 10月9・16日 11月20日
----------------	---	-----------------	---	-----	--------------------	-----------------------------

やさしい ステップ&エアロ	火	10:50~ 12:00	エアロビクス・ステップ台を使って踏み台昇降をおこなっていきます！足腰の強化と引き締め&リズム感を養いましょう！	30人	9月5日~12月19日 15回	9月19日
------------------------------	---	-----------------	---	-----	--------------------	-------

整えヨーガ	日	14:00~ 15:10	心身のバランスを整えしなやかな身体作りを目指したい方にオススメです。	30人	9月3日~12月3日 12回	9月17日、11月5日 12月10・17日
--------------	---	-----------------	------------------------------------	-----	-------------------	--------------------------

NEW!! バレトン	隔週 日曜 日	11:00~ 11:50	フィットネス（スクワット、ランジなどの下半身のトレーニング）、バレエ、ヨガの3つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼が期待できます。バレトンは「裸足」で行うことが特徴です。	30人	開催日 9/3・17、10/1・15・29、 11/12、12/10・24 8回	
-----------------------	---------------	-----------------	--	-----	--	--

プ
ー
ル



フ
ロ
ア

自由参加教室ご参加について

♪プールプログラム♪

※ 現在通院中の方、体調に不安のある方は予め医師へ相談の上ご参加ください。

- ① 1回600円で高校生以上が対象となります。（現金のみでプリペイドカードは使用できません）
- ② 教室開始30分前より、1階総合受付前券売機にて発券をおこないます。先着順とし、定員になり次第発券を締め切ります。発券された券をお持ちになり、地下2階プール受付までお越しください。
- ③ 参加者には一般の利用者との区別をするため、手首に巻くカラーバンドをお渡しします。プールに入場する際には必ず手首に付けて入場ください。教室終了後、プールサイドにて回収させていただきます。
- ④ プールへの入場は30分前からとなります。更衣を済ませ、シャワーを浴びプールサイドにお集まりください。
- ⑤ 妊娠中の方、お子様連れの方、酒気を帯びた方の教室参加はできません。
- ⑥ 水着以外での入場はできません。

【持ち物】

水着・水泳帽子・タオル

♪フロアプログラム♪

※ 現在通院中の方、体調に不安のある方は予め医師へ相談の上ご参加ください。

- ① 1回600円で高校生以上が対象となります。（現金のみでプリペイドカードは使用できません）
- ② 教室開始30分前より、1階総合受付前券売機にて発券をおこないます。先着順とし、定員になり次第受付を締め切ります。発券された券をお持ちになり、1階総合受付までお越しください。
- ③ 教室受講中は参加券をお持ちください。教室終了時に指導員へお渡しください。
- ④ 会場への入室は、教室開始15分前からとします。
- ⑤ 更衣室は2階、地下1階をご利用ください。
- ⑥ 妊娠中の方、お子様連れの方、酒気を帯びた方の教室参加はできません。

【持ち物】

運動着・トレーニングシューズ（室内履き）・タオル・飲み物
※飲み物は水筒・ペットボトル等の蓋がきちんと閉まる物をご用意ください。

中央区立総合スポーツセンター

〒103-0007 中央区日本橋浜町2-59-1 区立浜町公園内

03-3666-1501

指定管理者 シンコーススポーツ株式会社