

月島スポーツプラザ 自由参加教室(8月~11月)

※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。

当日受付!!

1回 ¥600

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



3F第2武道場でおこなうフロア教室



火	楽しくエクササイズ		歩行トレーニング・筋トレ・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。		
	開催時間	定員	持ち物	休講	受付開始時間
	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	8/15・10/17	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。		
	開催時間	定員	持ち物	休講	受付開始時間
	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	8/15・10/17	10:30~

水	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。		
	開催時間	定員	持ち物	休講	受付開始時間
	13:00~14:00	25	運動できる服装、タオル、飲み物	8/16	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。		
	開催時間	定員	持ち物	休講	受付開始時間
	14:30~15:30	25	運動できる服装、タオル、飲み物	8/16	14:00~

金	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!!		
	開催時間	定員	持ち物	休講	受付開始時間
	13:30~14:30	25	運動できる服装、タオル、飲み物	8/11・11/3	13:00~

プールでおこなうアクアビクス教室

水	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!!		
	開催時間	定員	持ち物	休講	受付開始時間
	12:00~13:00	25	水着、スイミングキャップ、タオル	7/19~9/6	11:30~

金	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!!		
	開催時間	定員	持ち物	休講	受付開始時間
	10:00~11:00	25	水着、スイミングキャップ、タオル	7/21~9/8 11/3	9:30~

8月～11月 自由参加教室日程

3Fフロア教室

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

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

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。あらかじめご了承下さい。

色々な教室をお楽しみ下さい。

アクアビクス

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

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

※ アクアビクスは7/19～9/8休講、9/13～教室開始です!

～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。

お問い合わせ: 月島スポーツプラザ
03-3534-5883

