

月島スポーツプラザ 自由参加教室(12月~3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武道場でおこなう教室



※高校生以上の男女対象教室です。

火	楽らくエクササイズ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		9:30~10:30	25	室内用シューズ、タオル、運動できる服装、飲み物	9:00~
イスを使ったストレッチ、筋トレ、ラダートレーニング、脳トレで楽しく体力をつけましょう。マイペースにご参加いただけます。					
火	燃焼エクササイズ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		11:00~12:00	25	室内用シューズ、タオル、運動できる服装、飲み物	10:30~
脂肪燃焼!! ストレス発散!! 筋トレ、有酸素運動、ストレッチ、たっぷり動いて汗だくになります。					

水	ピラティス	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		13:00~14:00	25	タオル、運動できる服装、飲み物	12:30~
憧れの美しい姿勢を目標に、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。ポッコリ対策も!!					
水	フローヨガ	開催時間	定員	持ち物	受付開始時間
		14:30~15:30	25	タオル、運動できる服装、飲み物	14:00~
ポーズを連続して行います。 ハード目ながらも「心地よく呼吸できる範囲で動く=マイペースでいること」が目標です。					

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



プールでおこなう教室



※高校生以上の男女対象教室です。

水	アクアピクス	開催時間	定員	持ち物	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	11:30~
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!!					

金	アクアピクス	開催時間	定員	持ち物	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	9:30~
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!!					

12月～3月 自由参加教室日程

3Fフロア教室

12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	⑰	⑱	21	⑳	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月

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

2月

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

3月

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

アクアビクス

12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						

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	⑱	20
21	22	23	⑳	25	㉒	27
28	29	30	㉑			

2月

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

3月

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

※2/21は休講です。

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。

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。

