



※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。

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。			9:00~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	7月	8月	持ち物	8/9は休講です
火	9:30~10:30	25	19・26	2・16・23	運動できる服装、タオル、 室内用シューズ、飲み物	

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。			10:30~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	7月	8月	持ち物	8/9は休講です
火	11:00~12:00	25	19・26	2・16・23	運動できる服装、タオル、 室内用シューズ、飲み物	

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。			12:30~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	7月	8月	持ち物	8/10は休講です
水	13:00~14:00	25	20・27	3・17・24	運動できる服装、タオル、 飲み物	

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。			14:00~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	7月	8月	持ち物	8/10は休講です
水	14:30~15:30	25	20・27	3・17・24	運動できる服装、タオル、 飲み物	

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!!			13:00~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	7月	8月	持ち物	8/12は休講です
金	13:30~14:30	25	22・29	5・19・26	運動できる服装、タオル、 飲み物	

気功			「気」のバランスがくずれるのが「病気」。 気の流れをコントロールして、心身を調和させましょう。			14:30~ 受付開始!!
曜日	開催時間	定員	7月	8月	持ち物	8/12は休講です
金	15:00~16:00	25	22・29	5・19・26	運動できる服装、タオル、 飲み物	

月島スポーツプラザ 自由参加教室への参加方法

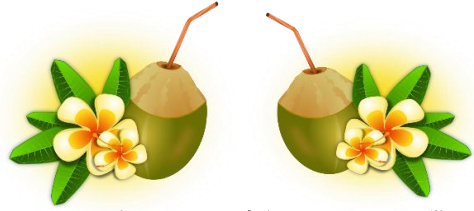


ステップ1 参加したい教室を決める!



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。



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。

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	⑱	⑳	21	㉒	23
24	25	㉔	㉕	28	㉘	30
31						

8月

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

※ 8/9(火)・8/10(水)・8/12(金)は休講です。ご注意ください。

※ アクアビクスは9月(第2期教室)から再開します。お楽しみに!!!

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1	✕	3
4	5	✕	✕	8	✕	10
11	12	⑬	⑭	15	⑮	17

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
 〒104-0052 中央区月島1-9-2

03-3534-5883