

平成30年第3期（平成31年1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
プ ー ル	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	1月10日~3月14日 10回予定	なし
	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	1月12日~3月23日 11回予定	なし
フ ロ ア	初心・初級 ヒップホップダンス		講師都合によりしばらくの間お休みさせていただきます。				
	期間限定 かんたんエアロビクス	月	12:15~ 13:00	はじめての方でもご参加頂けるエアロビクスで す。音楽に合わせて楽しくカラダを動かしま しょう♪	20人	1月7日~3月11日 6回予定	1月14・21日 2月11・18日
	やさしいヨーガ	月	20:00~ 21:10	ストレッチをおりませながら、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	1月7日~3月11日 6回予定	1月14・21日 2月11・18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	1月8日~3月19日 11回予定	なし
	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	1月13日~3月24日 11回予定	なし
	バレトン	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	1月13日~3月24日 11回予定	なし

自由参加教室ご参加について

【各プログラムは都合により変更や中止となる場合がございます】

♪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