

# 令和元年第3期(令和2年1月開始) 自由参加教室

【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9日~3月19日 11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11日~3月21日 11回予定	なし

初心・初級  
ヒップホップダンス

講師都合(ケガのリハビリ)によりお休みさせて頂いております。

かんたんエアロビクスは諸事情により第2期にて終了させて頂きました。これまでご参加頂きありがとうございました。

フ ロ ア	やさしいヨーガ	月	20:00~ 21:10	ストレッチをおりまぜながら、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6日~3月9日 6回予定	1月13・20日 2月17・24日 3月16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7日~3月17日 10回予定	2月11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	1月12日~3月22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12日~3月22日 10回予定	3月1日

注意事項をご覧下さい。みなさまのご参加を待ちしています!

# 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。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。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