

教室NO	教室名	対象	内容	曜日	時間	11月			12月			1月			定員	場所			
F101	ボールでチャレンジ (キッズ)	満4歳以上の未就学児	楽しみながら、運動能力を開発するボールプログラムです。いろいろな運動を通して、こころ・からだ・知恵の要素をバランスよく指導し、自然に運動しようとする子を育てます。教員はいつでも行動も学びます。	月	15:00～15:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日	24日	31日	15	卓球場			
F102	ボールでチャレンジ (ジュニア)	小学1・2年生	楽しみながら、運動能力を開発するボールプログラムです。いろいろな運動を通して、こころ・からだ・知恵の要素をバランスよく指導し、自然に運動しようとする子を育てます。教員はいつでも行動も学びます。	月	16:00～16:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日	24日	31日	15	卓球場			
F103	親子ハワイアンリトミックキッズクラスC	1歳半～未就学児と保護者のペア	楽しみながら、運動能力を開発するハワイアンミュージックやワクワクの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。	火	10:00～10:45	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	11日	18日	25日	15	第1武道場		
F104	親子ハワイアンリトミックベビークラスC	生後9か月～11か月の赤児と保護者のペア	楽しみながら、運動能力を開発するハワイアンミュージックやワクワクの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。	火	11:00～11:45	2日	16日	30日	7日	14日	21日	11日	18日	25日	15	第1武道場			
F105	親子ハワイアンリトミックベビークラスD	1歳～1歳5か月の赤児と保護者のペア	楽しみながら、運動能力を開発するハワイアンミュージックやワクワクの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。	火	11:00～11:45	9日	16日	30日	7日	14日	21日	11日	18日	25日	15	第1武道場			
F106	親子ハワイアンリトミックキッズクラスA	1歳半～未就学児と保護者のペア	楽しみながら、運動能力を開発するハワイアンミュージックやワクワクの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。	水	10:00～10:45	10日	24日	8日	22日	19日	26日	12日	26日	15	第1武道場				
F107	親子ハワイアンリトミックキッズクラスB	1歳半～未就学児と保護者のペア	楽しみながら、運動能力を開発するハワイアンミュージックやワクワクの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。	水	10:00～10:45	17日	1日	15日	12日	26日	15	第1武道場							
F108	親子ハワイアンリトミックベビークラスA	生後9か月～11か月の赤児と保護者のペア	楽しみながら、運動能力を開発するハワイアンミュージックやワクワクの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。	水	11:00～11:45	10日	24日	8日	22日	19日	26日	12日	26日	15	第1武道場				
F109	親子ハワイアンリトミックベビークラスB	1歳～1歳5か月の赤児と保護者のペア	楽しみながら、運動能力を開発するハワイアンミュージックやワクワクの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。	水	11:00～11:45	17日	1日	15日	12日	26日	15	第1武道場							
F110	ジュニアヒップホップ	小学生	TVなどで人気のセップホップやロックダンスを基礎から練習します。ダンスを通して基礎体力とリズム感の向上を目指します。	木	17:30～18:15	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	6日	13日	20日	27日	18	小体育室
F111	キッズ空手	満4歳以上の未就学児	空手道をを通じて、体力と、武道の基本となる礼節を安全に楽しく学びます。	金	15:00～15:45	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	7日	14日	28日	10	第1武道場	
F112	ジュニア空手	小学生	空手道をを通じて、体力と、武道の基本となる礼節を安全に楽しく学びます。	金	16:00～16:45	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	7日	14日	28日	10	第1武道場	

※本教室はご登録された方が、毎回一人600円で参加できます。上記開催曜日の中でも休講となる日がございます。詳しくはお問い合わせください。



### スポーツ教室は事前にお手続きが必要です 以下の方法でお手続きをお願いします ※今回よりハガキでの申込はございません

お申込み期間 10月1日(金) 正午～10月14日(木) 午後6時迄 ☆先着順ではありません

#### 申込み方法① ホームページからの申込み

中央区総合スポーツセンターのホームページの「教室案内」の「詳細を見る」から「参加申し込みフォーム」の画面で必要な事項を入力して送信してください。

※1フォームでお申込みは1教室のみ、複数教室ご希望の場合は教室毎のお申込みとなります。(複数記入は無効)  
※お申し込み数(兄弟等)ご希望の場合は連名でご記入ください。

#### 申込み方法② 窓口にて直接申込み(インターネット環境がない方)

1F総合受付窓口にあります「申込書」に必要な事項をご記入の上、受付スタッフにお渡しください。混み合う場合はお時間をいただく事があります

#### 【当確結果のお知らせについて】 ※各教室定員を超えた場合は抽選となります。

10月18日(月)～21日(木)に当確結果を申込み全員にメールまたはお電話でお知らせします。

※10月21日(木)までに連絡がない場合はお手数ですが総合スポーツセンターへお問い合わせください。

○定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。

○10月18日(月)～21日(木)に当確結果(抽選結果)をメールまたはお電話でお知らせします。

※期間中に連絡がなかった場合は当施設までご連絡ください。

○都合により開催日程等を変更することがございます。また社会情勢等のやむを得ない事情により中止とすることがあります。

○体調に不安がある方・通院中の方は、医師の許可を得てからお申込みください。(妊娠中の方はご参加できません)

○当確されていて本申込み期間中(10月19日～10月31日)までにご来館いただけない場合、キャンセル扱いとなります。

○お申込み数(兄弟等)が規定数に達しない場合は開催を中止することがございます。

○お客様の個人情報は今回の教室運営上必要な連絡や参加される方の安全を守る目的で頂くもので、他の目的で使用することや外部等の第三者に情報を提供することは一切いたしません。

### 新型コロナウイルス感染防止にご協力ください

◆新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、教室を中止とする場合があります。  
最新の情報は、ホームページをご覧ください、当施設までお問い合わせください。

#### 【ご参加にあたって】

○ご参加の際は毎回「新型コロナウイルス感染防止のためのチェックシート」の確認・提出をお願いします。

方が一異常がある場合には当日の参加をご遠慮ください。

○マスク着用の上、ご参加ください。(プールクラス除く)

マスク着用して運動を行った場合、十分な呼吸ができず人体に悪影響を及ぼす可能性があります。

また熱拡散が妨げられることで熱中症のリスクが高くなります。

息苦しさを感した時はすぐに休憩を取るなど、無理をしないよう体調管理に注意してご参加ください。

○ソーシャルディスタンスを確保しながらご参加ください。

○大きな声での会話や掛け声はご遠慮ください。

○備品消毒等のご協力をお願いする場合がございます。

#### 【その他】

○施設では、新型コロナウイルス感染症対策を実施しております。

参加者の皆様におかれましては、大変ご不便をお掛け致しますが、ご理解・ご協力の程、お願い申し上げます。

