

教室NO	教室名	内容	曜日	時間	11月				12月				1月				定員	場所	
F01	あさヨガ	朝一番、睡眼中に溜まってしまった下半身の代謝を促し、内臓を活動モードへ。背骨を伸ばし、脚を開いて呼吸をスムーズにし、気持ちよく1日をスタートしましょう。	月	9:00~9:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	15	第2 小体育室	
F02	ママヨガ※2歳迄の赤ちゃん連れ可	赤ちゃんを連れてこられるママクラスです。体を動かして心身をスッキリさせましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません。		10:00~10:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	15		
P03	レディーススイム①※女性限定	水慣れや水中運動の基本から始め、クロール2.5m完泳を目標とするクラスです。		10:10~10:55	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	20	プール	
P04	レディーススイム②※女性限定	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法取得を目標とします。		11:10~11:55	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	20		
募集中止	バレトンベーシック	バレエ・ヨガの動作を気軽に楽しみながら、下半身をシェイプするクラスです。バランス・柔軟性・筋持久力を向上させます。		11:15~12:00	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	15	第2 小体育室	
募集中止	ピラティスストレッチ	ピラティスとストレッチを行い、身体の歪みを整え身体の不調の改善を目指します。		14:15~15:00	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	15		
F07	はじめてのフラダンス	初心者のために基本的なステップを覚悟しながら、ゆっくりと進むクラスです。初心者のみだけでなく、もう一度ステップを身に着けたい方にもおすすめです。		15:15~16:00	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	15	第2 小体育室	
F08	やさしいピラティス	運動経験がない方、肩こり・腰痛に悩んでいる方におすすめです。		18:00~18:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	20		第2 武道場
F09	ビューティーピラティス①	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディラインを目指しましょう。より身体の変化を感じたい方にお勧めです。		19:00~19:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	20		
中止	ビューティーピラティス②	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディラインを目指しましょう。より身体の変化を感じたい方にお勧めです。		20:30~21:15														第2 武道場	
F11	女性のためヨガ※女性限定	骨盤底筋・横隔膜等の深層筋を土台に子宮・卵巣周りの環境を整えることで、女性特有の症状、月経痛や更年期等のケア・緩和を目指します。	18:45~19:30	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	16	卓球場		
F12	やさしいヨガ	無理のないペースで様々なヨガのポーズを習得していきます。	20:00~20:45	1日	8日	22日	29日	6日	13日	27日				24日	31日	16			
F13	巡らせ経路ヨガ	経路とは「氣」の通り道。節や内臓、感応とも関わっています。秋は肺、冬は腎など季節によっても滞りのポイントがあり、様々な環境の変化に適用する力をヨガのポーズで巡らせながら養っていきます。	18:30~19:15	2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日			11日	18日	25日	20	小体育室		
中止	スイムレッスン①火曜	初心者から上級者まで、クロール習得を中心にそれぞれの目標に合わせて指導いたします。無理なく楽しく泳ぎましょう。	19:10~19:55															プール	
中止	スイムレッスン②火曜	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法の習得と体力の向上を目指します。	20:10~20:55																
F16	バレトンプラス①	バレエ・ヨガの動作をベースに上半身のトレーニングとストレッチを加えたトータルフィットネスです。身体の中心軸を強化し、柔軟性を養い、気になる部分をシェイプアップもできるクラスです。	19:30~20:15	2日	9日	30日	7日	14日	21日			11日	18日	25日	20	小体育室			
中止	バレトンプラス②		20:25~21:10																
F18	健康気功	関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です。	9:15~10:00	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	5日	12日	19日	26日	18	小体育室			
F19	ノルディックウォーキング	2本のポールを活用して歩きながら心身の調整を目指します。※介護、リハビリの教室ではございません。	9:30~10:30	10日	24日	8日	22日				12日	26日			10		第4 会議室		
F20	nani Aloha	ゆったりとしたハワイアンミュージックに集めたやわらかな動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表演します。	10:30~11:15	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	5日	12日	19日	26日	18	小体育室			
F21	サーキットトレーニング	初心者向けのエアロビクス(有酸素運動)で心拍数を調整を上げ、筋力トレーニング(無酸素運動)で筋力を鍛えて基礎代謝を向上し体脂肪を燃焼させていただきます。	11:30~12:15	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	5日	12日	19日	26日	18		小体育室		
F22	やさしいはつらつトレーニング①	音楽に合わせてのリズム体操を中心にチューブ・小ボール・マットを使用した筋力トレーニングを行います。プログラムの最後は柔軟体操でリフレッシュ。ご自分の体力に応じて、身体の弱いところを少しずつ改善していくことを目的とします。	15:00~15:45	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	5日	12日	19日	26日	10	児童室			
F23	やさしいはつらつトレーニング②		16:00~16:45	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	5日	12日	19日	26日	10				
F24	パワー気功	マシを使わずに筋力アップ。関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です。	18:30~19:15	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	5日	12日	19日	26日	18	小体育室			
募集中止	楊式八十五式太極拳	伝統的な八十五式の楊式太極拳です。緩やかな動きで経路の気を通じさせます。内臓・筋肉・骨が強化されて健康になります。	19:30~20:15	10日	17日	24日	1日	8日	15日	22日	5日	12日	19日	26日	18				
F26	ピラティス	呼吸法、腹筋の使い方、骨盤の引き締め方を練習し、体幹と骨盤底筋群を鍛えます。	13:00~13:45	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	6日	13日	27日	25	第1 武道場			
F27	アロマヨガ	爽やかなアロマの香りを漂わせ、肩こりや腰痛などの原因を取りながら全身を整えていきます。	14:00~14:45	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	6日	13日	27日	25				
F28	ボディメイクストレッチ	心身ともにリラックスし柔軟性を高めるだけでなく、基礎代謝を上げる効果や身体の筋肉をしっかりと強くすることを目的としたクラスです。	18:30~19:15	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	6日	13日	27日	20	小体育室			
F29	フラメンコdeボディメイク※女性限定	フラメンコの基礎レッスンを軸に、体幹と柔軟を意識して身体を動かしていきます。手で足をフラメンコのリズムを取りながら、顔と身体を鍛えましょう。	18:40~19:25	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	6日	13日	27日	20		第2 武道場		
P30	スイムレッスン①木曜	初心者から上級者まで、クロール習得を中心にそれぞれの目標に合わせて指導いたします。	19:10~19:55	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	6日	13日	27日	20	プール			
中止	スイムレッスン②木曜	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法の習得と体力の向上を目指します。	20:10~20:55																
F32	ボクシングエクササイズ①	キック&パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです。	19:25~20:10	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	6日	13日	27日	18	小体育室			
中止	ボクシングエクササイズ②	キック&パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです。	20:20~21:05																
F34	Night Aloha	ハワイアンミュージックに合わせて、リズムや歌詞を身体で表現していきます。一日の終わりに心と身体をリセットしましょう。	20:00~20:45	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日	6日	13日	27日	20	第2 武道場			
F35	おはようヨガ①	朝の目覚めのエクササイズ。気持ちよく身体を伸ばしながらヨガのポーズと呼吸法で身体を隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性化させていきます。	9:15~10:00	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	7日	14日	21日	28日		18	小体育室	
F36	おはようヨガ②		10:10~10:55	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	7日	14日	21日	28日	18			
F37	燃焼エクササイズ	ボクシングエクササイズと筋トレをおこないます。高強度の運動に慣れた方向けのクラスです。	11:15~12:00	5日	12日	19日	26日	3日	10日	17日	24日	7日	14日	21日	28日	18	プール		
P38	レベルアップモーニング	4泳法を習得し、泳力向上とスキルアップを目指す競泳スタイルのクラスです。	9:10~9:55	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日			8日	15日	22日	29日		20	
P39	かんたんアクア	水の抵抗力と浮力を使い、レッツ水中エクササイズ	10:00~10:45	6日	13日	20日	27日	4日	11日	18日			8日	15日	22日	29日	20	プール	
募集中止	バレトン①	フィットネス(スクワット・ランジ等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。	10:00~10:45	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日			9日	16日	23日	30日		10
募集中止	バレトン②		11:00~11:45	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日			9日	16日	23日	30日	10	
F42	整えヨガ①	呼吸(筋)を軸に様々なヨガのポーズを丁寧に体感しながら、心身を整え、ココロを整えます。ストレスの緩和、しなやかな身体づくりを目指したい方にもおすすめです。	14:00~14:45	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日			9日	16日	23日	30日	10	児童室
F43	整えヨガ②		15:00~15:45	7日	14日	21日	28日	5日	12日	19日	26日			9日	16日	23日	30日	10	

※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）  
※ペア参加（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）に当確結果を申込者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）
- 当確されていても本申込み期間中（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事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、教室を中止とすることがあります。  
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。  
万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。  
息苦しさを感じ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をご遠慮ください。
- 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。





