

大人水泳教室

参加資格：16歳以上の方
開催場所：25mプール

中央区立月島スポーツプラザ 2021年度 コース型教室 11月～1月

都度参加型
1回/一人600円

教室NO	コース名	内容	曜日	時間	11月				12月				1月			定員		
					2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	5日	12日	19日	26日			
1	アクアピクス(火)	水の持つ良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を楽しく効果も期待できます。	火	10:00～10:45													20	
2	月島スイム1(火)	バタフライ以外の3泳法を25m泳ぐことを目指します。		13:00～13:45														10
3	月島スイム2(火)	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。		13:00～13:45														10
4	クロール(火)	呼吸をしながら25m完泳を目指します。		14:00～14:45														10
5	平泳ぎ&バタフライ(火)	平泳ぎとバタフライを同時にポイント練習しながら、二つの泳法の体の使い方やフォームを整えていきます。		14:00～14:45														10
6	アクアピクス(水)	水の持つ良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を楽しく効果も期待できます。	水	12:00～12:45													20	
7	月島スイム2(木)	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。	木	10:00～10:45													20	
8	月島スイム1(木)	バタフライ以外の3泳法を25m泳ぐことを目指します。		11:00～11:45													10	
9	平泳ぎ&バタフライ(木)	平泳ぎとバタフライを同時にポイント練習しながら、二つの泳法の体の使い方やフォームを整えていきます。		11:00～11:45													10	
10	アクアピクス(金)	水の持つ良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を楽しく効果も期待できます。	金	10:00～10:45													20	
11	月島スイム2(金)	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。		11:00～11:45													20	
12	はじめて水泳(金)	水中ウォーキングから浮き方、潜り方、バタ足などを指導します。		12:00～12:45													10	
13	クロール(金)	呼吸をしながら25m完泳を目指します。		12:00～12:45													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。

大人フロア教室

参加資格：16歳以上の方
開催場所：3F 第二武道場

中央区立月島スポーツプラザ 2021年度 コース型教室 11月～1月

都度参加型
1回/一人600円

教室NO	コース名	内容	曜日	時間	11月				12月				1月			定員	
					2日	9日	16日	30日	7日	14日	21日	5日	12日	19日	26日		
14	燃焼エクササイズ・ライト(火)	椅子を使った筋力トレーニングと足踏み運動を行います。体力をつけたい方、シェイプアップをしたい方向けのクラスです。ご自分のペースで強度を変えられます。	火	9:00～9:45													20
15	ピラティス(火)	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。憧れの美しい姿勢が目標です。		10:00～10:45													20
16	燃焼エクササイズ(火)	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。		11:00～11:45													
17	ピラティス(水)	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。憧れの美しい姿勢が目標です。	水	13:00～13:45													20
18	アロマヨガ(水)	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探りながら全身を整えていきます。		14:00～14:45													
19	ヨガ(金)	リラックスしながら、心・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の効果もあります。	金	13:30～14:15													20
20	nani Aloha(ナニアロハ)(金)	ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて柔らかい動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。※未経験の方でも楽しく参加いただけます。		15:00～15:45													20

※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。



コース型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)午後0時～10月14日(木)午後6時まで

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月島スポーツプラザ「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)

※「小学生水泳教室」「幼児水泳教室」は、複数のお申込みはできません。

※ペア参加(兄弟等)ご希望の場合は連名でご記入いただき年齢等の必要事項は備考欄に記載をお願いします。

申込み方法② 窓口にて直接申込み

1F総合受付窓口にあります「申込受付書」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月島スポーツプラザ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。

※期間中に当施設から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18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。