

大人水泳教室

中央区立月島スポーツプラザ

今期より
一括全納制
となります

参加資格：16歳以上の方
開催場所：25mプール

2021年度 2月～3月 スポーツ教室

教室NO.	コース名	内容	曜日	時間	2月					3月					参加料金
1	アクアピクス(火)	水の持つる良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。	火	10:00~10:45	1	8	15	22	1	8	15	22	29	¥5,400	
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	1	8	15	22	1	8	15	22	29	¥5,400	
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	1	8	15	22	1	8	15	22	29	¥5,400	
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	1	8	15	22	1	8	15	22	29	¥5,400	
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	1	8	15	22	1	8	15	22	29	¥5,400	
6	アクアピクス(水)	水の持つる良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。	水	12:00~12:45	2	9	16		2	9	16	23	30	¥4,800	
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	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	
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	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	
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	3	10	17	24	3	10	17	24	31	¥5,400	
10	アクアピクス(金)	水の持つる良いところ(浮力・抵抗・水圧・水温)全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。	金	10:00~10:45	4		18	25	4	11	18	25	¥4,200		
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	4		18	25	4	11	18	25	¥4,200		
12	はじめて水泳(金)	水中ウォーキングから浮き方、潜り方、バタ足などをご指導します。		12:00~12:45	4		18	25	4	11	18	25	¥4,200		
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	4		18	25	4	11	18	25	¥4,200		

※本教室はご登録された方がご参加できます。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

中央区立月島スポーツプラザ

今期より
一括全納制
となります

参加資格：16歳以上の方
開催場所：3F 第二武道場

2021年度 2月～3月 スポーツ教室

教室NO.	コース名	内容	曜日	時間	2月					3月					参加料金
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	1	8	15	22	1	8	15	22	29	¥5,400	
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	1	8	15	22	1	8	15	22	29	¥5,400	
16	燃焼エクササイズ(火)	ボクシングエクササイズと筋トシをおこないます。高強度の運動に慣れた方向けのクラスです。		11:00~11:45	1	8	15	22	1	8	15	22	29	¥5,400	
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	2	9	16		2	9	16		30	¥4,200	
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	2	9	16		2	9	16		30	¥4,200	
19	ヨーガ(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	4		18	25	4	11	18	25	¥4,200		
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た柔らかな動きで、下半身は曲のリズムを取り、上半身は歌詞の意味を表現します。※未経験の方でも楽しくご参加いただけます。		15:00~15:45	4		18		4	11	18		¥3,000		

※本教室はご登録された方が、ご参加できます。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。

中央区立月島スポーツプラザ
2021年度 2月～3月 スポーツ教室
参加手続きのご案内

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。
※先着順ではありません。

お申込み期間 令和3年12月10日（金）～令和4年1月10日（月）午後6時まで

申込み方法① 窓口にて直接申込み

月島スポーツプラザ1F総合受付窓口にあります「申込受付書」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。

申込み方法② 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）

【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。

1月13日（木）～16日（日）に当確結果を申込者全員にお電話でお知らせします。

※1月16日（日）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。

【注意事項】

○今期より、都度払い制ではなく、一括全納制となります。

○定員を超えた場合、抽選とさせていただきます。

○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（1月17日～1月28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。

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。

