

中央区立総合スポーツセンター 2021年度 第4期スポーツ教室 2月～3月



スポーツ教室 2次募集のご案内



空き枠の募集です。 以下の方法でお手続きをお願いします

申込み方法 窓口にて直接申込み



お申込み開始日 令和4年1月19日（水）午前10時30分から

申込みの受付開始日に、抽選を行います。それ以降は、先着順でお受けします。
※抽選に参加希望の方は、**令和4年1月19日(水)午前10時30分までに1階総合受付前にお集まりください。（時間厳守）**
※**抽選時にお申込みいただけるのは、1教室のみ**です。それ以降は、先着順での受付となります。
※申込時に受講料のお支払いが必要です。

申込み方法 お電話による申込み

申込み開始日 令和4年1月19日（水）午後12時00分から

※申込み後、1週間以内に来館して、本申込みを行って下さい。ご来館いただけない場合は、無効となります。

追加募集を実施する教室は、別紙のとおりです。

※空き枠での募集のため、若干名の募集となる教室もございます。

<注意事項>

○申込時に受講料を一括でお支払いいただきます。

○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）

○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。

【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。（フールクラス除く）

○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。



2次募集実施教室（令和4年1月18日現在）

おとな教室 参加資格：16歳以上の方

| 教室NO | 教室名 | 内容 | 曜日 | 時間 | 2月 | | | | 3月 | | | | 料金 | 場所 | | |
|------|-----------------|--|-------------|-------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|--------|--------|--------|-------|
| 51 | あさヨガ | 朝一番、睡眠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、胸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 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | 第2小体育室 | | |
| 53 | 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25m完泳を目標とするクラスです。 | | 10:10~10:55 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | プール | | |
| 54 | 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 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | | | |
| 55 | 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 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | 第2小体育室 | | |
| 56 | 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 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | 第2武道場 | | |
| 57 | 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 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | | | |
| 58 | ビューティーピラティス | 正しい姿勢を身に着けて、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 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | | | |
| 59 | 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 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | 卓球場 | | |
| 60 | 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 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | | ¥3,600 | | | |
| 61 | 巡らせ経路ヨガ | 経路とは「氣」の通り道。筋や内臓、感情とも関わりがあります。冬は腎、春は肝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。 | | 火 | 18:30~19:15 | 1 | 8 | 15 | 22 | | 1 | 8 | 15 | 29 | ¥4,800 | 小体育室 |
| 62 | 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た指導をいたします。無理なく楽しく泳ぎましょう。 | 19:10~19:55 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 1 | 8 | 15 | 29 | ¥4,800 | プール | |
| 63 | 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 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 1 | 8 | 15 | 29 | ¥4,800 | | |
| 64 | 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。 身体を中心軸を強化し、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 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 1 | 8 | 15 | 29 | ¥4,800 | 小体育室 | |
| 65 | バレトンプラス② | | 20:25~21:10 | | 1 | 8 | 15 | 22 | | 1 | 8 | 15 | 29 | ¥4,800 | | |
| 66 | 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。 | 水 | 9:15~10:00 | 2 | 9 | 16 | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | ¥4,800 | 小体育室 |
| 67 | 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、リハビリ系の教室ではございません。 | | 9:30~10:30 | | | | | | | 9 | 23 | | ¥1,200 | 第4会議室 | |
| 68 | nani Aloha | ゆったりとしたハワイアンミュージックに乗せ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現します。 | | 10:30~11:15 | 2 | 9 | 16 | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | ¥4,800 | 小体育室 |
| 71 | やさしいはつらつトレーニング② | 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。 | | 16:00~16:45 | 2 | 9 | 16 | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | ¥4,800 | |
| 72 | パワー気功 | マシン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 | 2 | 9 | 16 | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | ¥4,800 | |
| 73 | 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 | 2 | 9 | 16 | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | ¥4,800 | 小体育室 |
| 74 | 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。 | 木 | 13:00~13:45 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | 第1武道場 |
| 75 | 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探りながら全身を整えていきます。 | | 14:00~14:45 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | |
| 76 | 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なやかに強くすることを目指すクラスです。 | | 18:30~19:15 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | 小体育室 |
| 77 | フラメンコ de ボディメイク | 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。 手や足でフラメンコのリズムを取りながら、脳と身体を鍛えましょう。 | | 18:40~19:25 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | 第2武道場 |
| 78 | 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た指導をいたします。無理なく楽しく泳ぎましょう。 | | 19:10~19:55 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | プール |
| 79 | 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 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | |
| 80 | 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 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | 小体育室 |
| 81 | 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 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | |
| 82 | 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 | 3 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | 第2武道場 | |
| 83 | 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の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。 | 金 | 9:15~10:00 | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | ¥4,200 | 小体育室 |
| 84 | おはようヨガ② | | | 10:10~10:55 | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | ¥4,200 | |
| 85 | 燃焼エクササイズ | 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。 | | 11:15~12:00 | 4 | | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | ¥4,200 | 小体育室 |
| 87 | 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 | 土 | 10:00~10:45 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | | ¥4,800 | プール |
| 88 | 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。 | 日 | 10:00~10:45 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | ¥4,800 | 児童室 |
| 89 | バレトン② | 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。 | | 11:00~11:45 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | ¥4,800 | |
| 90 | 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、身体を整え、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勧めです。 | | 14:00~14:45 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | ¥4,800 | |
| 91 | 整えヨガ② | 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、身体を整え、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勧めです。 | | 15:00~15:45 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | 27 | | ¥4,800 | |

2次募集実施教室（令和4年1月18日現在）

こども教室

対象年齢は、2022年2月1日現在です

| 教室NO | 教室名 | 対象 | 内容 | 曜日 | 時間 | 2月 | | | | 3月 | | | | 料金 | 場所 | | | |
|------|-------------------------|------------------------------------|---|-------------|--|----|-------------|----|----|----|----|--------|-----------|--------|--------|--------|-----------|-----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | 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・知育の要素をバランスよく指導し、自発的に運動しよつとする子供を育てます。あいさつや集団行動も学べます。 | 月 | 16:00~16:45 | 7 | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | ¥3,600 | 卓球場 | | | | |
| 103 | キッズスイム月曜① | 4歳以上の 未就学児 | 初めてプールをするお子様や、水が苦手なお子様を対象に水慣れを行ないます。 | | 15:00~15:45 | | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | ¥3,000 | プール | | | | |
| 104 | キッズスイム月曜② | | | | 15:35~16:20 | | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | ¥3,000 | | | | | |
| 105 | キッズスイム月曜③ | 5歳~ 小学校1年生 | | | 16:10~16:55 | | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | ¥3,000 | | | | | |
| 106 | ジュニアスイム月曜① | 小学生 | | | 17:00~17:45 | | 14 | 28 | | 7 | 14 | 28 | ¥3,000 | | | | | |
| 107 | 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 | | | 癒し効果のあるハワイアンミュージックやウクレレの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。 火曜日担当講師：雨ヶ崎小枝、佐藤幸恵 | 火 | 10:00~10:45 | 1 | 8 | 15 | 22 | 1 | 8 | | 15 | ¥8,400 | 第1 武道場 | |
| 108 | 親子ハワイアンリトミック ベビークラスC | 生後6ヶ月~ 11ヶ月の乳児 と保護者 のペア | | 11:00~11:45 | | | 1 | 15 | | | 1 | 15 | | | ¥4,800 | | | |
| 109 | 親子ハワイアンリトミック ベビークラスD | 1歳~ 1歳5ヶ月の 乳児と保護者 のペア | 11:00~11:45 | | | | 8 | 22 | | | 8 | | ¥3,600 | | | | | |
| 110 | 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 | 癒し効果のあるハワイアンミュージックやウクレレの音に合わせて親子でリトミック活動を行います。 水曜日担当講師：高橋真理、遠藤由美子 | 水 | 10:00~10:45 | 2 | 16 | | | 9 | 23 | ¥4,800 | 第1 武道場 | | | | | |
| 111 | 親子ハワイアンリトミック キッズクラスB | | | | 10:00~10:45 | | 9 | | | 2 | 16 | | | ¥3,600 | | | | |
| 112 | 親子ハワイアンリトミック ベビークラスA | 生後6ヶ月~ 11か月までの 乳児と保護者 のペア | | | 11:00~11:45 | 2 | 16 | | | 9 | 23 | | | ¥4,800 | | | | |
| 113 | 親子ハワイアンリトミック ベビークラスB | 1歳~ 1歳5ヶ月まで の乳児と保護 者のペア | | | 11:00~11:45 | | 9 | | | 2 | 16 | | | ¥3,600 | | | | |
| 114 | キッズスイム水曜① | 4歳以上の 未就学児 | | | 14:00~14:45 | | 9 | 16 | | | 2 | 9 | | 16 | 23 | 30 | ¥4,200 | プール |
| 115 | キッズスイム水曜② | | | | 14:35~15:20 | | 9 | 16 | | | 2 | 9 | | 16 | 23 | 30 | ¥4,200 | |
| 116 | キッズスイム水曜③ | | 5歳~ 小学1年生 | 15:10~15:55 | | 9 | 16 | | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | ¥4,200 | | | |
| 117 | ジュニアヒップホップ | 小学生 | TV等で人気のヒップホップやロックダンスを基礎から練習します。 ダンスを通じて基礎体力とリズム感の向上を目指します。 | 木 | 17:30~18:15 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥5,400 | 小体育室 | | |
| 118 | キッズスイム木曜① | 4歳以上の 未就学児 | 初めてプールをするお子様や、水が苦手なお子様を対象に水慣れを行ないます。 | | 15:00~15:45 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥4,800 | プール | | |
| 119 | キッズスイム木曜② | | | | 15:35~16:20 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥4,800 | | | |
| 120 | キッズスイム木曜③ | 5歳~ 小学1年生 | | | 16:10~16:55 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥4,800 | | | |
| 121 | ジュニアスイム木曜① | 小学生 | | | 17:00~17:45 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥4,800 | | | |
| 122 | ジュニアスイム木曜② | | | | 17:45~18:30 | 10 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | ¥4,800 | | | |
| 124 | ジュニア空手 | 小学生 | | | 空手道を通じて、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 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 | | ¥4,200 | 第1 武道場 |
| 125 | キッズスイム土曜 | 4歳以上の 未就学児 | | | 初めてプールをするお子様や、水が苦手なお子様を対象に水慣れを行ないます。 | 土 | 11:00~11:45 | 12 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 | | ¥4,200 | プール |