

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
二次募集のご案内

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 2月～3月 スポーツ教室
★★★★ 二次募集 ★★★★★

今期より
一括全納制
となります

募集人数	教室NO.	コース名	内容	曜日	時間	2月				3月				参加料金	
9名	1	アクアビクス(火)	水の持ってる良いところ(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
3名	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
5名	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
満員	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
4名	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
満員	6	アクアビクス(水)	水の持ってる良いところ(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	
14名	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
12名	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
4名	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
1名	10	アクアビクス(金)	水の持ってる良いところ(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		
16名	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		
5名	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		
3名	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

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 2月～3月 スポーツ教室
★★★★ 二次募集 ★★★★★

今期より
一括全納制
となります

募集人数	教室NO.	コース名	内容	曜日	時間	2月				3月				参加料金	
3名	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
満員	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
1名	16	燃焼エクササイズ(火)	ポクシングエクササイズと筋力をおこないます。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
満員	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		
5名	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		
2名	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	4	18	25	4	11	18	25	¥4,200		
4名	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
二次募集のご案内

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① 窓口にて直接申込み

お申込み開始日 令和4年1月22日（土）午前10時～

各教室ともに1/22午前10時の時点で、応募者多数の場合はその場で抽選となります。係員の案内にしたがってください。
抽選（お申込み開始時）以降、定員に満たない教室は先着順となります。定員に達し次第受付終了です。
当館受付にて教室参加申込書に必要な事項をご記入の上、受講料をお支払い頂き受付完了となります。
※受講料は現金のみの一括払いです。あらかじめご用意下さい。

申込み方法② お電話での申込み 《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》

お申込み開始日 令和4年1月23日（日）午前10時～

お申し込み後、1週間以内に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。
※受講料は現金のみの一括払いです。あらかじめご用意下さい。

【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。
- 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。

お問い合わせ 《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》

※最新の空き状況は、お電話でお問い合わせ下さい。

★★★ 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します。

【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。

