

3/28 現在

中央区立月島スポーツプラザ
第1期（2022年4月～8月）スポーツ教室
二次募集のご案内



大人スイミング教室

募集人数	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
8名	1	アクアピクス(火)	火	10:00~10:45	13回	¥7,800	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。
6名	2	月島スイム1(火)		13:00~13:45	13回	¥7,800	バタフライ以外の3泳法を2.5m泳ぎます。
2名	3	クロール(火)		13:00~13:45	13回	¥7,800	呼吸をしながら2.5m完泳を目指します。
7名	4	月島スイム2(火)		14:00~14:45	13回	¥7,800	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
9名	5	平泳ぎ&バタフライ(火)		14:00~14:45	13回	¥7,800	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。※初心者向け
3名	6	アクアピクス(水)	水	12:00~12:45	13回	¥7,800	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。
8名	7	月島スイム1(木)	木	10:00~10:45	13回	¥7,800	バタフライ以外の3泳法を2.5m泳ぎます。
3名	8	月島スイム2(木)		10:00~10:45	13回	¥7,800	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
3名	9	月島スイム3(木)		11:00~11:45	13回	¥7,800	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
4名	10	平泳ぎ&バタフライ(木)		11:00~11:45	13回	¥7,800	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。※初心者向け
満員	11	アクアピクス(金)	金	10:00~10:45	13回	¥7,800	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。
8名	12	月島スイム2(金)	金	11:00~11:45	13回	¥7,800	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。
8名	13	月島スイム3(金)		11:00~11:45	13回	¥7,800	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
6名	14	クロール(金)		12:00~12:45	13回	¥7,800	呼吸をしながら2.5m完泳を目指します。
9名	15	はじめて水泳(金)		12:00~12:45	13回	¥7,800	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。

お問い合わせ 《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》

大人スイミング教室 開催日

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※6/5~10は休館日です。

休講日
 レッスン日

中央区立月島スポーツプラザ
第1期（2022年4月～8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3月26日（土）午前10時～

各教室ともに3/26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3月27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ください。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

- ・参加には事前にお申込みが必要です。
- ・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。
また、妊娠中の方はご参加できません。
- ・天候不良、社会情勢等のやむを得ない事情、お申込数が規定数に達しない場合、
日程変更や中止になる場合がございます。
- ・こども教室の対象年齢以外の申込の際は、無効といたします。
- ・当施設ではプライベートレッスンは一切行っておりません。
- ・お客様の個人情報は、教室運営上必要な目的に限り使用し、同意を得ずに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。

お問い合わせ 《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》