

# 22年度 第1期 (4月～8月) スポーツ教室のご案内



大人スポーツ教室



大人スイミングスクール



子どもスポーツ教室



子どもスイミングスクール

## ■お申し込み方法

- インターネットでの申込み、または窓口にて直接申込みにて参加抽選受付をいたします
- 申込み期間は、2月18日(金) 12時 ~ 3月13日(日) 12時締切り ※先着ではございません

### ●申込方法1:インターネット申込み

- ・中央区総合スポーツセンターのホームページ「スポーツ教室案内」→「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回のフォーム入力で1教室1名様分の申込が可能です。複数教室ご希望の場合は、ご希望教室毎にフォーム入力が必要です

①総合スポーツセンターのスポーツ教室申込みページへ



②参加申し込みフォームからお手続きください



**参加申し込みフォーム**

へ進み必要情報をご入力ください

### ●申込方法2:窓口申込み

- ・1F総合受付窓口にごきます「参加申込書」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
- ・受付混雑時は一旦お待ちいただく場合がございます(9:15~10:00は受付窓口が大変混雑しますのであらかじめご了承ください)

## ■ご案内

### ●抽選について

- ・各教室定員を超えた場合は抽選し、結果をメールまたは電話にてご案内いたします
- ※3月17日(木)を過ぎても抽選結果が届かない場合は、お手数ですが総合スポーツセンターまでお問い合わせをお願いいたします
- ・当選された方は、3月27日12時までに総合センター受付でご入金手続きをお願いいたします
- ※ご入金手続き期間を過ぎた場合は、キャンセル扱いとさせていただきます

### ●2次募集、随時受付について

- ・申込み期間(2月18日~3月13日)以降の受付は、2次募集(3月下旬実施予定)にて定員に空きがある教室を対象に再度参加募集いたします
- ・2次募集の詳細につきましては、中央区スポーツ施設ホームページ及び館内掲示板にてご案内いたします(3月下旬予定)
- ・2次募集受付終了後、窓口及び電話にて随時受付を行います

### ●注意事項

- ・大人スポーツ教室の対象は15歳以上です(中学生参加不可)
- ・参加には事前にお申込みが必要です
- ・同じ教室名、コース名の応募は1つまでとさせていただきます。必ず第1希望の教室及びコースをご応募ください
- ・多くのおみなさまにご参加いただけるようご理解、ご協力よろしくお願ひいたします 例:ブルスクール、大人①②と記載の教室
- ・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
- ・子ども教室の対象年齢以外の申し込みの際は、無効といたします
- ・親子ハワイアンリズム参加時の料金は、親子2名様分必要です(1回あたり600円×2名様分=1,200円)
- ・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

# 第1期(22年4月～8月)スポーツ教室



## 大人スポーツ教室

中央区立総合スポーツセンター

TEL:03-3666-1501

NO.	教室名	日時	開始日/回数/料金	内容	会場
101	あさヨガ	9:00～9:45	4/4～ 15	睡眠中に溜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、胸を開き、呼吸をスムーズに、気持ちよく1日をスタートしましょう 赤ちゃんを連れてこれるママクラスです。体を動かして心身をスッキリさせましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません	B1階
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	10:00～10:45	4/4～ 15		
103	バレトンベーシック	11:15～12:00	4/4～ 16	¥9,600	第2小体育室
104	ピラティスストレッチ	14:15～15:00	4/4～ 16	¥9,600	
105	やさしいピラティス	18:00～18:45	4/4～ 17	¥10,200	B1階
106	ビューティーピラティス	19:00～19:45	4/4～ 17	¥10,200	第2武道場
107	女性のためヨガ ※女性限定教室	18:45～19:30	4/4～ 17	¥10,200	B1階 卓球場
108	巡らせ経路ヨガ	18:30～19:15	4/5～ 20	¥12,000	3階
109	バレトン+(プラス)	19:30～20:15	4/5～ 19	¥11,400	
110	健康気功	9:15～10:00	4/6～ 21	¥12,600	3階 小体育室
111	ノルディックウォーキング	9:30～10:30	4/13～ 7	¥4,200	B1階 第4会議室
112	nani Aloha	10:30～11:15	4/6～ 15	¥9,000	3階
113	サーキットトレーニング	11:30～12:15	4/13～ 20	¥12,000	小体育室
114	やさしいはつらつトレーニング①	15:00～15:45	4/6～ 21	¥12,600	1階
115	やさしいはつらつトレーニング②	16:00～16:45	4/6～ 21	¥12,600	多目的室
116	パワー気功	18:30～19:15	4/6～ 21	¥12,600	3階
117	楊式八十五式太極拳	19:30～20:15	4/6～ 21	¥12,600	小体育室
118	ピラティス	13:00～13:45	4/7～ 19	¥11,400	B1階
119	アロマヨガ	14:00～14:45	4/7～ 19	¥11,400	第1武道場 (畳)
120	ボディメイクストレッチ	18:30～19:15	4/7～ 19	¥11,400	3階 小体育室
121	フラメンコdeボディメイク	18:40～19:25	4/7～ 18	¥10,800	B1階 第2武道場
122	ボクシングエクササイズ	19:30～20:15	4/7～ 18	¥10,800	3階 小体育室
123	Night Aloha	20:00～20:45	4/7～ 15	¥9,000	B1階 第2武道場
124	おはようヨガ①	9:15～10:00	4/1～ 21	¥12,600	3階
125	おはようヨガ②	10:10～10:55	4/1～ 21	¥12,600	
126	燃焼エクササイズ	11:15～12:00	4/1～ 19	¥11,400	小体育室
127	バレトン①	10:00～10:45	4/3～ 20	¥12,000	1階
128	バレトン②	11:00～11:45	4/3～ 20	¥12,000	
129	整えヨガ①	14:00～14:45	4/10～ 18	¥10,800	
130	整えヨガ②	15:00～15:45	4/10～ 18	¥10,800	



## 大人スイミングスクール

NO.	教室名	日時	開始日/回数/料金	内容	会場
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	10:10～10:55	4/4～ 12	¥7,200	水泳基礎を中心にクロール呼吸を習得し25M完泳を目指します
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	11:10～11:55	4/4～ 12	¥7,200	
203	成人スイミング初中級(火)	19:10～19:55	4/5～ 14	¥8,400	基礎から正しいストロークを身に付け、クロールの上達を目指します
204	成人スイミング中上級(火)	20:10～20:55	4/5～ 14	¥8,400	
205	成人スイミング初中級(木)	19:10～19:55	4/6～ 14	¥8,400	基礎から正しいストロークを身に付け、クロールの上達を目指します
206	成人スイミング中上級(木)	20:10～20:55	4/6～ 14	¥8,400	
207	レベルアップモーニング	9:10～9:55	4/2～ 16	¥9,600	4泳法習得泳力向上や体力アップ
208	かんたんアクア	10:00～10:45	4/9～ 15	¥9,000	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ

# 第1期(22年4月～8月)スポーツ教室



## 大人スポーツ教室

中央区立総合スポーツセンター  
TEL:03-3666-1501

NO.	教室名	日時	開催日程
101	あさヨガ	9:00～9:45	4月4・11・25 / 5月2・9・23 / 6月6・13・27 / 7月4・11・25 / 8月1・8・22・29
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	10:00～10:45	
103	バレトンベーシック	11:15～12:00	
104	ピラティスストレッチ	14:15～15:00	
105	やさしいピラティス	18:00～18:45	
106	ビューティーピラティス	19:00～19:45	
107	女性のためヨガ ※女性限定教室	18:45～19:30	
108	巡らせ経路ヨガ	18:30～19:15	4月5・12・19・26 / 5月10・17・24・31 / 6月7・14・21・28 / 7月5・12・26 / 8月2・9・16・23・30
109	バレトン+(プラス)	19:30～20:15	
110	健康気功	9:15～10:00	4月6・13・20・27 / 5月11・18・25 / 6月1・8・15・22・29 / 7月6・13・20・27 / 8月3・10・17・24・31
111	ノルディックウォーキング	9:30～10:30	
112	nani Aloha	10:30～11:15	
113	サーキットトレーニング	11:30～12:15	
114	やさしいはつらつトレーニング①	15:00～15:45	
115	やさしいはつらつトレーニング②	16:00～16:45	
116	パワー気功	18:30～19:15	
117	楊式八十五式太極拳	19:30～20:15	4月6・13・20・27 / 5月11・18・25 / 6月1・8・15・22・29 / 7月6・13・20・27 / 8月3・10・17・24・31
118	ピラティス	13:00～13:45	
119	アロマヨガ	14:00～14:45	
120	ボディメイクストレッチ	18:30～19:15	
121	フラメンコdeボディメイク	18:40～19:25	
122	ボクシングエクササイズ	19:30～20:15	
123	Night Aloha	20:00～20:45	
124	おはようヨガ①	9:15～10:00	4月1・8・15・22・29 / 5月6・13・20・27 / 6月3・10・17・24 / 7月1・8・15・22・29 / 8月5・19・26
125	おはようヨガ②	10:10～10:55	
126	燃焼エクササイズ	11:15～12:00	
127	バレトン①	10:00～10:45	4月3・10・17・24 / 5月8・15・22・29 / 6月5・12・19・26 / 7月3・10・17・24・31 / 8月7・21・28
128	バレトン②	11:00～11:45	
129	整えヨガ①	14:00～14:45	
130	整えヨガ②	15:00～15:45	



## 大人スイミングスクール

NO.	教室名	日時	開催日程
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	10:10～10:55	4月4・11・25 / 5月2・9・23・30 / 6月6・13・27 / 7月4・11
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	11:10～11:55	
203	成人スイミング初中級(火)	19:10～19:55	4月5・12・19・26 / 5月10・17・24・31 / 6月7・14・21・28 / 7月5・12
204	成人スイミング中上級(火)	20:10～20:55	
205	成人スイミング初中級(木)	19:10～19:55	4月7・14・21・28 / 5月12・19・26 / 6月2・9・16・23・30 / 7月7・14
206	成人スイミング中上級(木)	20:10～20:55	
207	レベルアップモーニング	9:10～9:55	4月2・9・16・23・30 / 5月7・14・21・28 / 6月4・11・18・25 / 7月2・9・16
208	かんたんアクア	10:00～10:45	