

第1期(22年4月~8月) スポーツ教室随時・体験受付案内

- ・子どもスイミングスクールの随時・体験受付はございません。
- ・電話または中央区総合スポーツセンター1階窓口でスポーツ教室の随時募集・体験参加受付をいたします。
- ・下記の定員に達していない教室対象に受付をいたします。
- ・募集期間中に定員に達した教室への参加・申込みはできません。
- ・随時募集の申込みの際は、残り開催回数分の料金前納が必要です。(現金のみの取り扱い)
- ・体験参加には事前に受付が必要です。(開催前日の17時締切り)
- ・体験参加は1教室に対し、お1人様1回までです。以降の参加には、残り開催回数分の料金前納が必要です。
- ・体験料は600円(当日払い、現金のみの取り扱い) ※各親子ハワイアンリミック教室体験料は1,200円



大人スポーツ教室

NO.	対象教室名	日時	補足事項
101	あさヨガ	9:00~9:45	
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	10:00~10:45	定員のため、受付対象外
103	バレトンベーシック	11:15~12:00	申込みOK・体験期間終了
104	ピラティスストレッチ	14:15~15:00	定員のため、受付対象外
105	やさしいピラティス	18:00~18:45	定員のため、受付対象外
106	ビューティーピラティス	19:00~19:45	定員のため、受付対象外
107	女性のためヨーガ ※女性限定教室	18:45~19:30	定員のため、受付対象外
108	巡らせ経路ヨーガ	18:30~19:15	定員のため、受付対象外
109	バレトン+プラス	19:30~20:15	定員のため、受付対象外
110	健康気功	9:15~10:00	
111	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	申込みOK・体験期間終了
112	nani Aloha	10:30~11:15	定員のため、受付対象外
113	サーキットトレーニング	11:30~12:15	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
118	ピラティス	13:00~13:45	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
121	フラメンCODE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	定員のため、受付対象外
123	Night Aloha	20:00~20:45	
124	おはようヨーガ①	9:15~10:00	
125	おはようヨーガ②	10:10~10:55	
126	燃焼エクササイズ	11:15~12:00	定員のため、受付対象外
127	バレトン①	10:00~10:45	定員のため、受付対象外
128	バレトン②	11:00~11:45	定員のため、受付対象外
129	整えヨーガ①	14:00~14:45	定員のため、受付対象外
130	整えヨーガ②	15:00~15:45	定員のため、受付対象外



大人スイミングスクール

NO.	教室名	日時	補足事項
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	10:10~10:55	受付対象外
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	11:10~11:55	定員のため、受付対象外
203	成人スイミング初中級(火)	19:10~19:55	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
208	かんたんアクア	10:00~10:45	定員のため、受付対象外



子どもスポーツ教室

NO.	対象教室名	日時	補足事項
301	ボールでチャレンジキッズ	15:00~15:45	定員のため、受付対象外
302	ボールでチャレンジジュニア	16:00~16:45	
303	親子ハワイアンリミックキッズクラスC ※親子参加	10:00~10:45	1歳半~未就園児と保護者
304	親子ハワイアンリミックベビークラスC ※親子参加	11:00~11:45	定員のため、受付対象外
305	親子ハワイアンリミックベビークラスD ※親子参加	11:00~11:45	1歳~1歳5ヶ月乳児と保護者
306	親子ハワイアンリミックキッズクラスA ※親子参加	10:00~10:45	1歳半~未就園児と保護者
307	親子ハワイアンリミックキッズクラスB ※親子参加	10:00~10:45	1歳半~未就園児と保護者
308	親子ハワイアンリミックベビークラスA ※親子参加	11:00~11:45	定員のため、受付対象外
309	親子ハワイアンリミックベビークラスB ※親子参加	11:00~11:45	1歳~1歳5ヶ月乳児と保護者
310	ジュニアヒップホップ	17:30~18:15	定員のため、受付対象外
311	キッズ空手	15:00~15:45	
312	ジュニア空手	16:00~16:45	定員のため、受付対象外