22年度 第2期(9月~12月) スポーツ教室のご案内









※子どもスイミングスクールの新規受付は 当面の間、ございません

■お申込み方法

- ●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、7月1日(金)12時 ~ 7月21日(木)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

②参加申込みフォームからお手続きください





参加申込みフォーム

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総合受付窓口にございます「参加申込書」に必要事項をご記入の上、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、7月25日(月)より結果をメールまたは電話にてご案内いたします
- ・各教室定員を超えた場合は抽選は、7月29日(月)より結果をメールまたは重晶にてご来付いたとます。※7月29日(金)を過ぎても抽選結果通知がない場合は、お手教ですが総合スポーツセンターまでお問い合わせお願いいたします・ご応募いただいた方全員へ、抽選によって決定した番号順に当選連絡、落選した方へはキャンセルが出次第番号順に繰り上げ当選連絡をいたします・同じ教室名の応募は1つまでとさせていただきます。下記対象教室申込みの際は、必ず第1希望教室のみにご応募ください重複応募が確認できた場合、抽選対象外扱いとさせていただきますのでご注意ください。
- 生後心券が推議とこともある、加速内家が成れてきません。ことは、1/12よりのでは、1/2 (対象教室: ジュニアヒップホップ①②、 やさしいはつらっトレーニング①②、 おはようヨーガ①②、 パレトン①②、 整えヨーガ①②)・当選された方は、8月13日(土)12時までに総合スポーツセンター受付でご入金手続きをお願いいたします
- 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
- ※22年度1期にご参加中の方は、入金手続き時に登録証をご持参ください

●2次募集、随時受付について

- ・申込み期間(7月1日~7月21日)以降の受付は、2次募集(8月18日実施予定)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(8月17日掲載予定)
- ・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
- ・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いただけません
- ・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
- ・親子ハワイアンルミック参加料金は、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2期(22年9月~12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 1E03-3666-1501

NO.	教室名		日時	開始E	1/0	数/料金	内容	会場
101	あさヨガ		9:00~9:45	9/5	10		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	
102	ママヨガ	月	10:00~10:45	9/5	10	¥6,000	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	B1階
103	※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可 バレトンベーシック		11:15~12:00	9/5	12	¥7,200	せましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません パレエ・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	第2小体育室
104	ピラティスストレッチ		14:15~15:00	9/5	12	¥7,200	です。 バランス・柔軟性・筋持久力を向上させます 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 は、1 せい せい	
105	やさしいピラティス		18:00~18:45	9/5	12	¥7,200	目指します 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。	B1階
106	ビューティーピラティス		19:00~19:45	9/5	12	¥7,200	正しい姿勢を身に着けて、しなやかなボディー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	第2武道場
107	女性のためヨーガ ※女性限定教室		18:50~19:35	9/5	12	¥7,200	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、 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	B1階 卓球場
108	脂肪燃焼エアロ NEW		10:00~10:45	9/6	15	¥9,000	女性で行いない。 女性では、 女性では、	3階 小体育室
109	巡らせ経絡ヨーガ	火	18:30~19:15	9/6	14	¥8,400	歴紀の記されていていませる。 経絡とは「気」の通り道。筋や内臓・感情・又、季節とも関わりがあります。 」す。ヨガのポーズで巡らせながら適応する力を養います。	3階
110	バレトン+(プラス)		19:30~20:15	9/6	14	¥8,400	プレン・ヨガをベースに上半身トレーニングとストレッチを行い、身体の中心軸、柔軟性を強化、気になる部分のシェイプアップが可能	小体育室
111	健康気功		9:15~10:00	9/7	15	¥9,000	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	3階 小体育室
112	ノルディックウォーキング		9:30~10:30	9/14	6	¥3,600	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 実施は隅田川テラス、浜町公園 ※リハビリ系教室ではありません	B1階 第4会議室
113	nani Aloha		10:30~11:15	9/7	12	¥7,200	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	3階
114	サーキットトレーニング	_1,	11:30~12:15	9/7	15	¥9,000	初心者向けのエアロビクスで心拍数・筋温を上げ、筋力トレで基礎代謝 を向上し体脂肪を燃焼させていきます	小体育室
115	やさしいはつらつトレーニング①	水	15:00~15:45	9/7	15	¥9,000	音楽に合わせリズム体操を中心に、チューブ・小ボール・マットを使用し	1階
116	やさしいはつらつトレ-=ング②		16:00~16:45	9/7	15	¥9,000	- 筋力トレを行い、教室の最後は柔軟体操でリフレッシュ。自身の体力に 応じて、身体の弱い箇所を改善していくことを目的とします	多目的室
117	パワー気功		18:30~19:15	9/7	16	¥9,600	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	3階
118	楊式八十五式太極拳		19:30~20:15	9/7	16	¥9,600	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	小体育室
119	背骨コンティショニング NEW		11:00~11:45	9/1	16	¥9,600	背骨の歪みを整え、美しい姿勢を目指すプログラム。肩こり、腰痛、 坐骨神経痛、四十肩、五十肩などの改善に効果的です	D 1 17H:
120	ピラティス		13:00~13:45	9/1	16	¥9,600	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。	B1階
121	アロマヨガ		14:00~14:45	9/1	16	¥9,600	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	第1武道場(畳)
122	ボディメイクストレッチ	木	18:30~19:15	9/1	15	¥9,000	心身をリラックスさせ、柔軟性の向上、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	3階 小体育室
123	フラメンコdeボディメイク		18:40~19:25	9/1	16	¥9,600	フラメンコの初級基礎レッスンで体幹と柔軟性を作りを、後半はゆっくりスペインの春祭りの踊りをゆっくりのスピードでレッスンします。	B1階 第2武道場
124	ボクシングエクササイズ		19:30~20:15	9/1	15	¥9,000	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	3階 小体育室
125	Night Aloha		20:00~20:45	9/1	13	¥7,800	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	B1階 第2武道場
126	おはようヨーガ①	金	9:15~10:00	9/2	15	¥9,000	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ボーズ 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させてい	3階
127	おはようヨーガ②		10:10~10:55	9/2	15	¥9,000	さます	小体育室
128	燃焼エクササイズ		11:15~12:00	9/2	15	¥9,000	ボクシングエクササイズと筋トレをおこないます。 高強度の運動に慣れた方向けのクラスです	小州月王
129	バレトン①	日	10:00~ 10:45	9/4	15	¥9,000	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、全身の筋力パランス・柔軟性・心肺	
130	バレトン②		11:00~11:45	9/4	15	¥9,000	機能の向上、さらに脂肪燃焼が期待できます	1階
131	整えヨーガ①		14:00~14:45	9/4	16	¥9,600	呼吸(筋)を軸に様々なヨー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	多目的室
132	整えヨーガ②		15:00~15:45	9/4	16	¥9,600	生たい方にもお勧めです	



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	月	10:10~10:55	9/5	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	9/5	12	¥7,200	背泳ぎ、平泳ぎ、パタフライの泳法習得を目指します	
203	成人スイミング初中級(火)	ılı	19:10~19:55	9/6	15	¥9,000	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)	<i>X</i>	20:10~20:55	9/6	15	¥9,000	背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します	B2階
205	クロール背泳ぎ習得コース	木	19:10~19:55	9/8	15	¥9,000	水泳基礎からクロール習得・背泳ぎの基礎を身につけます	プール
206	平泳ぎバタフライ習得コース	/ \	20:10~20:55	9/8	15	¥9,000	クロールー背泳ぎ習得された方へ平泳ぎ、バタフライ泳法習得を目指します	
207	レベルアップモーニング	±	9:10~9:55	9/10	15	¥9,000	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	9/10	15	¥9,000	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ	

第2期 スポーツ教室 日程表



大人スポーツ教室



NO.	教室名		日時	開催日程		
101	あさヨガ		9:00~9:45	085 10 00 / 1080 04 01 / 11800 / 1085 10 00		
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	月	10:00~10:45	9月5·12·26 / 10月3·24·31 / 11月28 / 12月5·12·26		
103			11:15~12:00	9月5·12·26 / 10月3·24·31 / 11月7·14·28 / 12月5·12·26		
104	ピラティスストレッチ		14:15~15:00	9月5·12·26 / 10月3·24·31 / 11月7·14·28 / 12月5·12·26		
105	やさしいピラティス		18:00~18:45	085 12 26 / 1082 24 21 / 1187 14 29 / 1285 12 26		
106	ビューティーピラティス		19:00~19:45	9月5·12·26 / 10月3·24·31 / 11月7·14·28 / 12月5·12·26		
107	女性のためヨーガ ※女性限定教室		18:50~19:35	9月5·12·26 / 10月3・②・③ / 11月⑦・④・③ / 12月5·12·26 ※○印は武道場開催		
108	脂肪燃焼エアロ NEW		10:00~10:45	9月6.13.27 / 10月4.11.18.25 / 11月1.8.15.22.29 / 12月6.13.20		
109	巡らせ終絡ヨーガ	火	18:30~19:15	9月6.13.27 / 10月4.11.25 / 11月1.8.22.29 / 12月6.13.20.27		
110	バレトン+(プラス)		19:30~20:15	9月6.13.27 / 10月4.11.25 / 11月1.8.22.29 / 12月6.13.20.27		
111	健康気功		9:15~10:00	9月7·14·21·28 / 10月5·12·19·26 / 11月2·9·16·30 / 12月7·14·21		
112	ノルディックウォーキング		9:30~10:30	9月14·28 / 10月12·26 / 11月9 / 12月14		
113	nani Aloha		10:30~11:15	9月7・14・21・28 / 10月5・12・19 / 11月2・9・16 / 12月7・14 ※日程・回数変更あり		
114	サーキットトレーニング	-JL	11:30~12:15	9月7·14·21·28 / 10月5·12·19·26 / 11月2·9·16·30 / 12月7·14·21		
115	やさしいはつらつトレーニング①	水	15:00~15:45			
116	やさしいはつらつトレーニング②		16:00~16:45	9月7·14·21·28 / 10月5·12·19·26 / 11月2·9·16·30 / 12月7·14·21		
117	パワー気功		18:30~19:15	9月7·14·21·28 / 10月5·12·19·26 / 11月2·9·16·23·30 / 12月7·14·21		
118	楊式八十五式太極拳		19:30~20:15	9月7·14·21·28 / 10月5·12·19·26 / 11月2·9·16·23·30 / 12月7·14·21		
119	背骨コンディショニング NEW		11:00~11:45	9月1.8.15.22.29 / 10月6.13.20.27 / 11月10.17.24 / 12月1.8.15.22		
120	ピラティス		13:00~13:45	9月1.8.15.22.29 / 10月6.13.20.27 / 11月10.17.24 / 12月1.8.15.22		
121	アロマヨガ		14:00~14:45	9月1.8.15.22.29 / 10月6.13.20.27 / 11月10.17.24 / 12月1.8.15.22		
122	ボディメイクストレッチ	木	18:30~19:15	9月1.8.15.29 / 10月6.13.20.27 / 11月10.17.24 / 12月1.8.15.22		
123	フラメンコdeボディメイク		18:40~19:25	9月1.8.15.22.29 / 10月6.13.20.27 / 11月10.17.24 / 12月1.8.15.22		
124	ボクシングエクササイズ		19:30~20:15	9月1.8.15.29 / 10月6.13.20.27 / 11月10.17.24 / 12月1.8.15.22		
125	Night Aloha		20:00~20:45	9月1・8・15・22・29 / 10月6・13・20 / 11月10・17 / 12月1・8・15 ※日程・回数変更あり		
126	おはようヨーガ①	金	9:15~10:00	9月2.9.16.30 / 10月14.21.28 / 11月4.11.18.25 / 12月2.9.16.23		
127	おはようヨーガ②		10:10~10:55	эдгэчичэ / тодтачгичэ / ттдачттчгочгэ / тгдгэчичгэ		
128	燃焼エクササイズ		11:15~12:00	9月2.9.16.30 / 10月14.21.28 / 11月4.11.18.25 / 12月2.9.16.23		
129	バレトン①	日	10:00~ 10:45	9月4·11·18·25 / 10月2·9·23·30 / 11月6·13·20·27 / 12月4·18·25		
130	バレトン②		11:00~11:45	077 11 10 20 / 1072-9-20-00 / 11710-13-20-21 / 12714-10-20		
131	整えヨーガ①		14:00~14:45	9月4·11·18·25 / 10月2·9·23·30 / 11月6·13·20·27 / 12月4·11·18·25		
132	整えヨーガ②		15:00~15:45	од + 11 10 20 / 10Д2-8-20-00 / 11Д0-13-20-27 / 12Д4-11-10-20		



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	月	10:10~10:55	9月5·12·26 / 10月3·24·31 / 11月7·14·28 / 12月5·12·26
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室		11:10~11:55	вдз-12-20 / 10дз-24-31 / 11д7-14-26 / 12дз-12-20
203	成人スイミング初中級(火)	火	19:10~19:55	9月6.13.27 / 10月4.11.18.25 / 11月1.8.15.22.29 / 12月6.13.20
204	成人スイミング中上級(火)		20:10~20:55	370 13 27 / 1074 11 10 23 / 1171 0 13 22 23 / 1270 13 20
205	クロール背泳ぎ習得コース	木	19:10~19:55	9月8.15.22.29 / 10月6.13.20.27 / 11月10.17.24 / 12月1.8.15.22
206	平泳ぎバタフライ習得コース	/	20:10~20:55	370 13 22 23 / 1070 13 20 27 / 11710 17 24 / 1271 0 13 22
207	レベルアップモーニング	土	9:10~9:55	9月10・17・24 / 10月1・8・15・22 / 11月5・12・19・26 / 12月3・10・17・24
208	かんたんアクア		10:00~10:45	3710 17 24 / 1071 0 10 22 / 1173112118120 / 127311017124