

中央区立月島スポーツプラザ
第2期（2022年9月～12月）スポーツ教室

小学生フロア教室

参加資格：小学生

開催場所：3F 第二武道場



| 教室NO. | コース名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 参加料金 | 内容 |
|-------|---------------|----|-------------|-----|--------|--|
| 16 | ジュニアヒップホップ(水) | 水 | 16:00～16:45 | 15回 | ¥9,000 | ヒップホップやロックといったステップを、課題曲の振り付けをしながら楽しく身につけていきます。ダンスを通じて基礎体力とリズム感の向上を目指します。 |

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



| 教室NO. | コース名 | 曜日 | 時間 | 回数 | 参加料金 | 内容 |
|-------|---------------------|----|-------------|-----|--------|--|
| 17 | 燃焼エクササイズ・ライト(火) | 火 | 9:00～9:45 | 16回 | ¥9,600 | 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。 |
| 18 | ピラティス(火) | | 10:00～10:45 | 16回 | ¥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。憧れの美しい姿勢が目標です。 |
| 19 | 燃焼エクササイズ(火) | | 11:00～11:45 | 16回 | ¥9,600 | 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。 |
| 20 | ピラティス(水) | 水 | 13:00～13:45 | 15回 | ¥9,000 | 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。 |
| 21 | アロマヨガ(水) | | 14:00～14:45 | 15回 | ¥9,000 | 無理のないポーズで、美しく骨格を整えます。初心者OK。元看護師が担当します。 |
| 22 | ヨーガ(金) | 金 | 13:30～14:15 | 16回 | ¥9,600 | 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。 |
| 23 | ナニアロハ nani Aloha(金) | | 15:00～15:45 | 13回 | ¥7,800 | 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い動きで、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。 |

お申込み期間 令和4年7月8日（金）正午～令和4年8月8日（月）正午

お問い合わせ 《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》

フロア教室 開催日

9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 | |

10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 | ⑳ | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

11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 | | | |

12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 |

※12/28～1/4は休館日です。

- 休講日
 - レッスン日
 - nani Aloha休講日
- ※ヨーガは開催します。

スポーツ教室参加手続きのご案内

スポーツ教室は事前にお手続きが必要です。以下の方法でお手続きをお願いします。

お申し込み期間 令和4年7月8日（金）正午～令和4年8月8日（月）正午

■お申し込み方法

●窓口にて直接申込、またはインターネットでの申し込みにて参加抽選受付をいたします。

●申し込み期間は、7月8日（金）正午～8月8日（月）正午までです。

※先着順ではございません。

●お申し込み方法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の月島スポーツプラザ「教室案内」の”詳細を見る”から「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。

●お申し込み方法2：窓口にて直接申込み

- ・月島スポーツプラザ1F総合受付窓口にあります「申込受付書」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。

■ご案内

●当選について

- ・各教室定員に満たない場合、当選にさせていただきます。下記の期間にご入金手続きをお願いいたします。

●抽選について

- ・各教室定員を超えた場合は抽選し、抽選結果を電話連絡にてご案内いたします。

※定員を超えたクラスのみ電話連絡のご案内になりますので、電話連絡がない場合は当選となります。

- ・当選された方は、8月11日（月）～8月26日（金）正午までに月島スポーツプラザ1F総合受付窓口にて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。

●二次募集、随時受付について

- ・申し込み期間（8月8日正午）以降の受付は、二次募集（8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をいたします。
- ・二次募集の詳細につきましては、館内掲示及びホームページにてご案内いたします。

●注意事項

- ・参加には事前にお申し込みが必要です。
- ・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、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。