

8/10現在

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
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
満員	1	アクアビクス(火)	火	10:00～10:45	16回	¥9,600	水の持つる良いところ（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。
満員	2	月島スイム1(火)		12:00～12:45 ※開催時間が変更になりました。	16回	¥9,600	バタフライ以外の3泳法を2.5m泳ぎます。
4名	3	クロール(火)		12:00～12:45 ※開催時間が変更になりました。	16回	¥9,600	呼吸をしながら2.5m完泳を目指します。
2名	4	月島スイム2(火)		13:00～13:45 ※開催時間が変更になりました。	16回	¥9,600	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
11名	5	平泳ぎ&バタフライ(火)		13:00～13:45 ※開催時間が変更になりました。	16回	¥9,600	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	6	アクアビクス(水)	水	12:00～12:45	15回	¥9,000	水の持つる良いところ（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	7	月島スイム1(木)	木	10:00～10:45	16回	¥9,600	バタフライ以外の3泳法を2.5m泳ぎます。
満員	8	月島スイム2(木)		10:00～10:45	16回	¥9,600	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
5名	9	月島スイム3(木)		11:00～11:45	16回	¥9,600	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
5名	10	平泳ぎ&バタフライ(木)		11:00～11:45	16回	¥9,600	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	アクアビクス(金)	金	10:00～10:45	16回	¥9,600	水の持つる良いところ（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。
5名	12	月島スイム2(金)		11:00～11:45	16回	¥9,600	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。
7名	13	月島スイム3(金)		11:00～11:45	16回	¥9,600	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
2名	14	クロール(金)		12:00～12:45	16回	¥9,600	呼吸をしながら2.5m完泳を目指します。
5名	15	はじめて水泳(金)		12:00～12:45	16回	¥9,600	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

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	28	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

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
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8月27日（土）午前10時～

各教室ともに8/27(土)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8月28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。