

第2期(22年9月～12月) 随時募集対象教室

- ・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ズム教室体験料は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	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
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	18:50～19:35	定員のため、受付対象外
108	脂肪燃焼エアロ	10:00～10:45	
109	巡らせ経絡ヨーガ	18:30～19:15	
110	バレトン+(プラス)	19:30～20:15	定員のため、受付対象外
111	健康気功	9:15～10:00	定員のため、受付対象外
112	ナルディックウォーキング	9:30～10:30	9月末まで体験参加受付中
113	nani Aloha	10:30～11:15	定員のため、受付対象外
114	サーキットトレーニング	11:30～12:15	
115	やさしいはつらつトレーニング①	15:00～15:45	定員のため、受付対象外
116	やさしいはつらつトレーニング②	16:00～16:45	
117	パワー気功	18:30～19:15	
118	楊式八十五式太極拳	19:30～20:15	定員のため、受付対象外
119	背骨コンディショニング	11:00～11:45	
120	ピラティス	13:00～13:45	定員のため、受付対象外
121	アロマヨガ	14:00～14:45	
122	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
123	フラメンコボディメイク	18:40～19:25	
124	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
125	Night Aloha	20:00～20:45	
126	おはようヨーガ①	9:15～10:00	定員のため、受付対象外
127	おはようヨーガ②	10:10～10:55	
128	燃焼エクササイズ	11:15～12:00	定員のため、受付対象外
129	バレトン①	10:00～10:45	定員のため、受付対象外
130	バレトン②	11:00～11:45	定員のため、受付対象外
131	整えヨーガ①	14:00～14:45	定員のため、受付対象外
132	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	月 10:10～10:55	定員のため、受付対象外
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	月 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)	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)	火 20:10～20:55	定員のため、受付対象外
205	クロール背泳ぎ習得コース	木 19:10～19:55	定員のため、受付対象外
206	平泳ぎバタフライ習得コース	木 20:10～20:55	
207	レベルアップモーニング	土 9:10～9:55	
208	かんたんアクア	土 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	月 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	月 16:00～16:45	
303	親子ハワイアンリズムC(火)1歳半～未就園児	火 10:00～10:45	
304	親子ハワイアンリズムC(火)生後6ヶ月～11ヶ月	火 11:00～11:45	
305	親子ハワイアンリズムD(火)1歳～1歳5ヶ月	火 11:00～11:45	
306	親子ハワイアンリズムA(水)1歳半～未就園児	水 10:00～10:45	定員のため、受付対象外
307	親子ハワイアンリズムB(水)1歳半～未就園児	水 10:00～10:45	
308	親子ハワイアンリズムA(水)生後6ヶ月～11ヶ月	水 11:00～11:45	定員のため、受付対象外
309	親子ハワイアンリズムB(水)1歳～1歳5ヶ月	水 11:00～11:45	定員のため、受付対象外
310	ジュニアヒップホップ①	木 17:30～18:15	定員のため、受付対象外
311	ジュニアヒップホップ②	木 18:30～19:15	定員のため、受付対象外
312	キッズ空手	金 15:00～15:45	
313	ジュニア空手	金 16:00～16:45	定員のため、受付対象外