

# 22年度 第3期 (23年1月～3月) スポーツ教室のご案内



※現在キャンセル待ちの皆さまを対象に受付調整中でございます。  
調整がつき次第、順番にご連絡いたします。  
新規受付は、現在受付を見合わせております。(新年度案内予定)

## ■お申し込み方法

- インターネットでの申込み、または窓口での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、11月1日(火) 12時 ~ 11月20日(日) 12時締切り ※先着ではございません

### ●申込み方法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「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
- ・指定受信などの迷惑メール対策をしている場合は「[info@chuo-sports.jp](mailto:info@chuo-sports.jp)」と「[wordpress@chuo-sports.jp](mailto:wordpress@chuo-sports.jp)」から受信できるよう設定をお願いいたします

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

### ●申込み方法2: 窓口申込み

- ・1F総合受付窓口にごきます「参加申込書」に必要な事項をご記入の上、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、11月27日(日)より結果をメールまたは電話にてご案内いたします
- ※12月2日(金)を過ぎても抽選結果通知がない場合は、お手数ですが総合スポーツセンターまでお問い合わせをお願いいたします
- ・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
- (対象教室: ジュニアヒップホップ①②、やさしいはつらつトレーニング①②、おはようヨーガ①②、ハルトン①②、整えヨーガ①②)
- ・当選された方は、12月16日(金)12時までに総合スポーツセンター受付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
- ※22年度1・2期にご参加中の方は、入金手続き時に登録証をお持ちください

### ●2次募集、随時受付について

- ・申込み期間(11月1日～11月20日)以降の受付は、2次募集(12月20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(12月18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は、無効といたします
- ・親子ハワイアンリズム参加料金は、親子2名様分が必要です(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3期(23年1月~3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 TEL03-3666-1501

NO.	教室名	日時	開始日/回数/料金	内容	会場
101	あさヨガ	9:00~9:45	1/23 7	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せましょう。※赤ちゃんは指導対象ではありません	B1階
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	10:00~10:45	1/23 7		
103	バレトンベーシック	11:15~12:00	1/23 8	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です。バランス・柔軟性・筋持久力を向上させます	第2小体育室
104	ピラティスストレッチ	14:15~15:00	1/23 8	¥4,800	
105	やさしいピラティス	18:00~18:45	1/23 8	¥4,800	B1階
106	ビューティーピラティス	19:00~19:45	1/23 8	¥4,800	第2武道場
107	女性のためヨガ ※女性限定教室	18:50~19:35	1/23 8	¥4,800	B1階 卓球場
108	脂肪燃焼エアロ	10:00~10:45	1/10 11	¥6,600	3階 小体育室
109	巡らせ経絡ヨガ	18:30~19:15	1/10 11	¥6,600	
110	バレトン+(プラス)	19:30~20:15	1/10 11	¥6,600	小体育室
111	健康気功	9:15~10:00	1/11 12	¥7,200	3階 小体育室
112	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	1/11 6	¥3,600	
113	nani Aloha ※	10:30~11:15	1/11 10	¥6,000	3階
114	サーキットトレーニング	11:30~12:15	1/11 12	¥7,200	小体育室
115	やさしいはつらつトレーニング①	15:00~15:45	1/11 12	¥7,200	
116	やさしいはつらつトレーニング②	16:00~16:45			多目的室
117	パワー気功	18:30~19:15	1/11 12	¥7,200	3階
118	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15	1/11 12	¥7,200	小体育室
119	背骨コンディショニング	11:00~11:45	1/12 11	¥6,600	B1階
120	ピラティス	13:00~13:45	1/12 10	¥6,000	
121	アロマヨガ	14:00~14:45	1/12 10	¥6,000	第1武道場(畳)
122	ボディメイクストレッチ	18:30~19:15	1/12 10	¥6,000	
123	フラメンコdeボディメイク	18:40~19:25	1/5 11	¥6,600	3階 小体育室
124	ボクシングエクササイズ	19:30~20:15	1/5 11	¥6,600	B1階 第2武道場
125	Night Aloha ※	20:00~20:45	1/5 9	¥5,400	3階 小体育室
126	おはようヨガ①	9:15~10:00	1/6 12	¥7,200	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ポ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きます
127	おはようヨガ②	10:10~10:55			
128	燃焼エクササイズ	11:15~12:00	1/6 12	¥7,200	小体育室
129	バレトン①	10:00~10:45	1/8 12	¥7,200	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)、パレエ、ヨガの3つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼が期待できます
130	バレトン②	11:00~11:45			
131	整えヨガ①	14:00~14:45	1/8 11	¥6,600	呼吸(筋)を軸に様々なヨ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たい方にお勧めです
132	整えヨガ②	15:00~15:45			



## 大人スイミングスクール

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	10:10~10:55	1/23 8	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	プール
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	11:10~11:55	1/23 8		
203	成人スイミング初中級(火)	19:10~19:55	1/17 10	¥6,000	B2階
204	成人スイミング中上級(火)	20:10~20:55	1/17 10	¥6,000	
205	クロール背泳ぎ習得コース	19:10~19:55	1/12 10	¥6,000	プール
206	平泳ぎバタフライ習得コース	20:10~20:55	1/12 10	¥6,000	
207	レベルアップモーニング	9:10~9:55	1/14 10	¥6,000	プール
208	かんたんアクア	10:00~10:45	1/14 10	¥6,000	

# 第3期 スポーツ教室 日程表



## 大人スポーツ教室



中央区立  
総合スポーツセンター TEL03-3666-1501

NO.	教室名	日時	開催日程
101	あさヨガ	9:00~9:45	1月23・30 / 2月6・13 / 3月6・13・27
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	10:00~10:45	
103	バレトンベーシック	11:15~12:00	
104	ピラティスストレッチ	14:15~15:00	1月23・30 / 2月6・13・27 / 3月6・13・27
105	やさしいピラティス	18:00~18:45	1月23・30 / 2月6・13・27 / 3月6・13・27
106	ビューティーピラティス	19:00~19:45	
107	女性のためヨーガ ※女性限定教室	18:50~19:35	1月23・30 / 2月6・13・27 / 3月6・13・27
108	脂肪燃焼エアロ	10:00~10:45	1月10・17・24・31 / 2月7・14・21・28 / 3月7・14・28
109	巡らせ経絡ヨーガ	18:30~19:15	1月10・17・24・31 / 2月7・14・21・28 / 3月7・14・28
110	バレトン+(プラス)	19:30~20:15	1月10・17・24・31 / 2月7・14・21・28 / 3月7・14・28
111	健康気功	9:15~10:00	1月11・18・ <sup>㊤</sup> / 2月1・8・15・ <sup>㊤</sup> / 3月1・8・15・22・ <sup>㊤</sup> ※○印は講師変更予定
112	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	1月11・25 / 2月8・22 / 3月8・22
113	nani Aloha ※	10:30~11:15	1月11・18・25 / 2月8・15・22 / 3月1・8・15・22 ※一部日程変更あり
114	サーキットトレーニング	11:30~12:15	1月11・18・25 / 2月1・8・15・22 / 3月1・8・15・22・29
115	やさしいはつらつトレーニング①	15:00~15:45	1月11・18・25 / 2月1・8・15・22 / 3月1・8・15・22・29
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	1月11・18・25 / 2月1・8・15・22 / 3月1・8・15・22・29
118	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15	1月11・18・25 / 2月1・8・15・22 / 3月1・8・15・22・29
119	背骨コンディショニング	11:00~11:45	1月12・19・26 / 2月2・9・16 / 3月2・9・16・23・30
120	ピラティス	13:00~13:45	1月12・26 / 2月2・9・16 / 3月2・9・16・23・30
121	アロマヨガ	14:00~14:45	1月12・26 / 2月2・9・16 / 3月2・9・16・23・30
122	ボディメイクストレッチ	18:30~19:15	1月12・19 / 2月2・9・16 / 3月2・9・16・23・30
123	フラメンコdeボディメイク	18:40~19:25	1月5・12・26 / 2月2・9・16 / 3月2・9・16・23・30
124	ボクシングエクササイズ	19:30~20:15	1月5・12・19 / 2月2・9・16 / 3月2・9・16・23・30
125	Night Aloha ※	20:00~20:45	1月5・12 / 2月9・16 / 3月2・9・16・23・30 ※一部日程変更あり
126	おはようヨーガ①	9:15~10:00	1月6・13・20 / 2月3・10・17・24 / 3月3・10・17・24・31
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	
129	バレトン①	10:00~10:45	1月8・15・22・29 / 2月5・12・19・26 / 3月5・12・19・26
130	バレトン②	11:00~11:45	
131	整えヨーガ①	14:00~14:45	1月8・15・22・29 / 2月5・12・19・26 / 3月5・12・19
132	整えヨーガ②	15:00~15:45	



## 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	10:10~10:55	1月23・30 / 2月6・13・27 / 3月6・13・27
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	11:10~11:55	
203	成人スイミング初中級(火)	19:10~19:55	1月17・24・31 / 2月7・14・21・28 / 3月7・14・28
204	成人スイミング中上級(火)	20:10~20:55	
205	クロール背泳ぎ習得コース	19:10~19:55	1月12・19・26 / 2月2・9・16 / 3月2・9・16・23
206	平泳ぎバタフライ習得コース	20:10~20:55	
207	レベルアップモーニング	9:10~9:55	1月14・21・28 / 2月4・18・25 / 3月4・11・18・25
208	かんたんアクア	10:00~10:45	