



12/19現在

中央区立月島スポーツプラザ
第3期（2023年1月～3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
5名	1	アクアビクス(火)	火	10:00~10:45	11回	¥6,600	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。
10名	2	月島スイム1(火)		12:00~12:45	11回	¥6,600	バタフライ以外の3泳法を2.5m泳ぎます。
7名	3	クロール(火)		12:00~12:45	11回	¥6,600	呼吸をしながら2.5m完泳を目指します。
満員	4	月島スイム2(火)		13:00~13:45	11回	¥6,600	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
3名	5	はじめて平泳ぎ(火) 		13:00~13:45	11回	¥6,600	じっくり基礎練習をおこない、手と足と呼吸のタイミングを練習します。
2名	6	アクアビクス(水)	水	12:00~12:45	12回	¥7,200	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。
7名	7	月島スイム1(木)	木	10:00~10:45	11回	¥6,600	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	11回	¥6,600	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
4名	9	月島スイム3(木)		11:00~11:45	11回	¥6,600	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
満員	10	はじめてバタフライ(木) 		11:00~11:45	11回	¥6,600	じっくり基礎練習をおこない体の使い方やフォームを整えていきます。身体の「うねり」に合わせて、体重の重心移動をしながら身体が反らないように注意して泳ぎます。
満員	11	アクアビクス(金)	金	10:00~10:45	12回	¥7,200	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。
9名	12	月島スイム2(金)		11:00~11:45	12回	¥7,200	4泳法をマスターしながら持久力・体力をつけます。
3名	13	月島スイム3(金)		11:00~11:45	12回	¥7,200	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
4名	14	クロール(金)		12:00~12:45	12回	¥7,200	呼吸をしながら2.5m完泳を目指します。
13名	15	はじめて水泳(金)		12:00~12:45	12回	¥7,200	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

1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				



2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				

3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3期（2023年1月～3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12月24日（土）午前10時～

各教室ともに12/24(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下さい。
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12月25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下さい。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。
- ・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。