

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

12/19 現在

二次募集のご案内

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



募集人数	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
10名	16	ジュニアヒップホップ(水)	水	16：00～16：45	12回	¥7,200	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



募集人数	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
1名	17	燃焼エクササイズ・ライト(火)	火	9：00～9：45	11回	¥6,600	椅子を使った筋カ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。
満員	18	ピラティス(火)		10：00～10：45	11回	¥6,600	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。
満員	19	燃焼エクササイズ(火)		11：00～11：45	11回	¥6,600	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。
満員	20	ピラティス(水)	水	13：00～13：45	12回	¥7,200	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。
満員	21	アロマヨガ(水)		14：00～14：45	12回	¥7,200	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。
満員	22	ヨーガ(金)	金	13：30～14：15	10回	¥6,000	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。
8名	23	ナニアロハ nani Aloha(金)	金	15：00～15：45	8回	¥4,800	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

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
- nani Aloha休講日 ※ヨーガは開催します。
- △ ヨーガ休講日 ※nani Alohaは開催します。

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。
- 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。

お問い合わせ 《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》