

# 第3期(23年1月~3月) スポーツ教室随時・体験受付案内

- ・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ミック教室体験料は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	バレトンベージュ	11:15~12:00	受付対象外
104	ピラティスストレッチ	14:15~15:00	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	定員のため、受付対象外
110	バレトン+(プラス)	19:30~20:15	受付対象外
111	健康気功	9:15~10:00	
112	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	
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	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
117	パワー気功	18:30~19:15	
118	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15	
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	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	
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	定員のため、受付対象外
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	受付対象外
130	バレトン②	11:00~11:45	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	10:10~10:55	
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	定員のため、受付対象外
204	成人スイミング中上級(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	19:10~19:55	
206	平泳ぎバタフライ習得コース	20:10~20:55	定員のため、受付対象外
207	レベルアップモーニング	9:10~9:55	定員のため、受付対象外
208	かんたんアクア	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	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	16:00~16:45	
303	親子ハワイアンリミックC(火)1歳半~未就園児	10:00~10:45	定員のため、受付対象外
304	親子ハワイアンリミックC(火)生後6ヶ月~11ヶ月	11:00~11:45	
305	親子ハワイアンリミックD(火)1歳~1歳5ヶ月	11:00~11:45	
306	親子ハワイアンリミックA(水)1歳半~未就園児	10:00~10:45	定員のため、受付対象外
307	親子ハワイアンリミックB(水)1歳半~未就園児	10:00~10:45	定員のため、受付対象外
308	親子ハワイアンリミックA(水)生後6ヶ月~11ヶ月	11:00~11:45	
309	親子ハワイアンリミックB(水)1歳~1歳5ヶ月	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	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	18:30~19:15	
312	キッズ空手	15:00~15:45	
313	ジュニア空手	16:00~16:45	定員のため、受付対象外