

期間限定!! おとなスポーツ教室



お友達と一緒に参加もお勧めです!
是非お誘いの上、ご参加ください!!

■23年2～3月期間限定おとなスポーツ教室の参加方法

教室名	日時	開始日/回数/料金			内容	会場
月曜ボディバランス	月 11:15～12:00	2/6	5	¥3,000	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスの運動生理学に基づいたストレッチ、トレーニングを音楽に乗せて行うエクササイズです	B1階 第2小体育室
ピラトレッチ						
火曜ボディバランス	火 19:30～20:15	2/7	7	¥4,200	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスの運動生理学に基づいたストレッチ、トレーニングを音楽に乗せて行うエクササイズです	3階 小体育室
美BODYストレッチ	木 18:30～19:15	2/2	8	¥4,800	小ボール等を使用し、筋肉をほぐしながら鍛え、整えていきます。血流を促し、柔軟性の向上・姿勢の改善・しなやかな身体作りを目指します。	3階 小体育室
日曜ボディバランス①	日 10:00～10:45	2/5	8	¥4,800	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスの運動生理学に基づいたストレッチ、トレーニングを音楽に乗せて行うエクササイズです	1階 多目的室
日曜ボディバランス②						

●教室参加には事前申込みが必要です。(一括前納支払制 ※現金支払いのみ)
上記スケジュールをご確認いただき申込みの上、ご参加ください

●お申込みは2月1日から。1階総合受付及び電話にてご予約承ります

●各教室体験参加が可能です

- ・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)

●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)
- ・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
- ・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



中央区立

総合スポーツセンター

TEL03-3666-1501