

23年度 第1期(4月～8月) スポーツ教室のご案内



大人スポーツ教室



大人スイミングスクール



子どもスポーツ教室



※子どもスイミングスクール

※現在子どもスイムのキャンセル待ちの募集はしていません
昨年度キャンセル待ちの皆様は随時ご連絡をしております
新たなキャンセル待ちに関しては、23年度春季募集予定(若干名)

■お申込み方法

- 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、2月13日(月)12時～3月7日(火)12時締切り ※先着ではございません

●申込方法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」と「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

●申込方法2:窓口申込み

- ・1F総合受付窓口にごいます「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、3月13日(月)までに結果をメールまたは電話にてご案内いたします
※3月13日(月)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:親子ハワイアンリズム、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、バトン①②、整えヨーガ①②)
- ・当選された方は、3月23日(木)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

●2次募集、随時受付について

- ・申込み期間(2月13日～3月7日)以降の受付は、2次募集(3月28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(3月26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1期(4月～8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・開催時間	開始日/回数/料金			内容	会場
101	あさヨガ	9:00～9:45	4/3	16	¥9,600	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	B1階 第2小体育室
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	10:00～10:45	4/3	16		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	
103	バレトンベシック	11:15～12:00	4/24	13	¥7,800	バレエ・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	
104	ピラティスストレッチ	14:15～15:00	4/24	13	¥7,800	ピラティスとストレッチを行い、身体の歪みを整え身体の不調の改善を目指します	
105	やさしいピラティス	18:00～18:45	4/3	16	¥9,600	運動経験がない方、肩こり・腰痛に悩んでいる方におすすめです。	B1階
106	ビューティーピラティス	19:00～19:45	4/3	16	¥9,600	正しい姿勢を身に付けて、しなやかなボディーラインを目指しましょう。より身体の変化を感じたい方にお勧めです	第2武道場
107	女性のためヨーガ ※女性限定教室	18:50～19:35	4/3	17	¥10,200	骨盤底筋・横隔膜等の深層筋を土台に子宮・卵巣周りの環境を整え、女性特有の症状、月経痛や更年期等のケア・緩和を目指します	B1階 卓球場
108	脂肪燃焼エアロ	10:00～10:45	4/4	20	¥12,000	軽快な音楽のリズムに乗って楽しく体を動かし、脂肪を燃焼し、基礎代謝を上げていく教室です。	3階 小体育室
109	ペルヴィス(骨盤調整) NEW	11:00～11:45	4/11	16	¥9,600	全身のゆがみをとることで骨盤底筋・腰痛・生理痛・尿もれ・冷え性・更年期症状などの不調緩和、ポッコリお腹の解消が期待できます	
110	巡らせ経絡ヨーガ	18:30～19:15	4/4	20	¥12,000	経絡とは「気」の通り道。筋や内臓・感情・又、季節とも関わりがあります。ヨガのポーズで巡らせながら適応する力を養います。	
111	バレトン+(プラス)	19:30～20:15	4/18	16	¥9,600	バレエ・ヨガをベースに上半身トレーニングとストレッチを行い、身体の中心軸、柔軟性を強化、気になる部分のシェイプアップが可能	
112	健康気功	9:15～10:00	4/5	20	¥12,000	関節と筋肉に熱感が走ります。 全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です	3階 小体育室
113	ノルディックウォーキング	9:30～10:30	4/12	10	¥6,000	屋外で実施するノルディックウォーキング教室です。2本のポールを活用して歩きながら姿勢改善を目指します	B1階 第4会議室
114	nani Aloha	10:30～11:15	4/5	16	¥9,600	ゆったりとしたハワイアンミュージックに乗せたやわらかな動きで、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	3階
115	サーキットトレーニング	11:30～12:15	4/5	20	¥12,000	初心者向けのエアロビクスで心拍数・筋温を上げ、筋力トレで基礎代謝を向上し体脂肪を燃焼させていきます	小体育室
116	やさしいはつらつトレーニング①	15:00～15:45	4/5	21	¥12,600	音楽に合わせてリズム体操を中心に、チューブ・小ボール・マットを使用し筋力トレを行い、教室の最後は柔軟体操でリフレッシュ。自身の体力に応じて、身体の弱い箇所を改善していくことを目的とします	1階
117	やさしいはつらつトレーニング②	16:00～16:45				多目的室	
118	パワー気功	18:30～19:15	4/5	18	¥10,800	マシンを使わずに筋力アップ。関節と筋肉に熱感が走ります。全身を絞って丹田(たんでん)力をつける武術気功です	3階
119	楊式八十五式太極拳	19:30～20:15	4/5	18	¥10,800	伝統的な八十五式の楊式太極拳です。緩やかな動きで経路の気を通じさせます。内臓・筋肉・骨が強化されて健康になります	小体育室
120	背骨コンディショニング	11:00～11:45	4/6	21	¥12,600	背骨の歪みを整え、美しい姿勢を目指すプログラム。肩こり、腰痛、坐骨神経痛、四十肩、五十肩などの改善に効果的です	B1階
121	ピラティス	13:00～13:45	4/6	20	¥12,000	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。	第1武道場(畳)
122	アロマヨガ	14:00～14:45	4/6	20	¥12,000	爽やかなアロマの香りを漂わせ、肩こりや腰痛などの原因を探りながら全身を整えていきます	
123	ボディメイクストレッチ	18:30～19:15	4/20	17	¥10,200	心身をリラックスさせ、柔軟性の向上、基礎代謝を上げる効果や身体の筋肉をしなやかに強くすることを目指すクラス	
124	フラメンコdeボディメイク	18:40～19:25	4/6	21	¥12,600	フラメンコの初級基礎レッスンで体幹と柔軟性を作り、後半はゆつくりスペインの春祭りの踊りをゆつくりのスピードでレッスンします。	
125	ボクシングエクササイズ	19:30～20:15	4/6	20	¥12,000	キック&パンチの動きでガンガン動きます。体力に自信がある方向けです	3階 小体育室
126	Night Aloha	20:00～20:45	4/6	15	¥9,000	ハワイアンミュージックに合わせて、リズムや歌詞を身体で表現していきます。一日の終わりに心と身体をリセットしましょう	B1階 第2武道場
127	おはようヨーガ①	9:15～10:00	4/7	18	¥10,800	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	3階 小体育室
128	おはようヨーガ②	10:10～10:55					
129	燃焼エクササイズ	11:15～12:00	4/7	18	¥10,800	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	
130	バレトン①	10:00～ 10:45	4/16	19	¥11,400	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)、バレエ、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	1階 多目的室
131	バレトン②	11:00～11:45					
132	整えヨーガ①	14:00～14:45	4/2	21	¥12,600	呼吸(筋)を軸に様々なヨー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もお勧めです	
133	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・開催時間	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	4/3 11	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	B2階 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		背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得を目指します	
203	成人スイミング初中級(火)	19:10～19:55	4/4 14	基礎から正しいストロークを身に付け、クロールの上達を目指します	
204	成人スイミング中上級(火)	20:10～20:55		背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得及び泳力向上を目指します	
205	クロール背泳ぎ習得コース	19:10～19:55	4/6 14	水泳基礎からクロール習得・背泳ぎの基礎を身に付けます	プール
206	平泳ぎバタフライ習得コース	20:10～20:55		クロール・背泳ぎ習得された方へ平泳ぎ、バタフライ泳法習得を目指します	
207	レベルアップモーニング	9:10～9:55	4/1 14	4泳法習得泳力向上や体力アップ	プール
208	かんたんアクア	10:00～10:45	4/1 15	水の抵抗と浮力を使う水中エクササイズ	

第1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	4月3・10・24◇5月1・8・22・29◇6月5・12・26◇7月3・10・24◇8月7・14・28
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	10:00～10:45	
103	パレトンパーシク	11:15～12:00	4月24◇5月8・22・29◇6月5・12・26◇7月3・10・24・31◇8月7・28
104	ピラティスストレッチ	14:15～15:00	4月24◇5月8・22・29◇6月5・12・26◇7月3・10・24・31◇8月7・28
105	やさしいピラティス	18:00～18:45	4月3・10・24◇5月1・8・22・29◇6月5・12・26◇7月3・10・24◇8月7・14・28
106	ビューティーピラティス	19:00～19:45	
107	女性のためヨガ ※女性限定教室	18:50～19:35	4月3・10・24◇5月1・8・22・29◇6月5・12・26◇7月3・10・24・31◇8月7・14・28
108	脂肪燃焼エアロ	10:00～10:45	4月4・11・18・25◇5月2・9・16・23・30◇6月6・13・20・27◇7月4・11・25◇8月1・8・15・29
109	ペルヴィス(骨盤調整)	11:00～11:45	4月11・18・25◇5月2・9・16・23・30◇6月13・20・27◇7月4・25◇8月1・8・15
110	巡らせ経絡ヨガ	18:30～19:15	4月4・11・18・25◇5月2・9・16・23・30◇6月6・13・20・27◇7月4・11・25◇8月1・8・15・29
111	パレトン+(プラス)	19:30～20:15	4月18・25◇5月9・16・23・30◇6月6・13・20・27◇7月4・11・25◇8月1・8・29
112	健康気功	9:15～10:00	4月5・12・19・26◇5月10・17・24・31◇6月7・14・21・28◇7月5・12・19・26◇8月2・9・16・30
113	ノルディックウォーキング	9:30～10:30	4月12・26◇5月10・24◇6月14・28◇7月12・26◇8月9・23
114	nani Aloha	10:30～11:15	4月5・12・19・26◇5月10・17・24・31◇6月7・14・21◇7月5・12・19◇8月9・16
115	サーキットトレーニング	11:30～12:15	4月5・12・19・26◇5月10・17・24・31◇6月7・14・21・28◇7月5・12・19・26◇8月2・9・16・30
116	やさしいはつらつトレーニング①	15:00～15:45	4月5・12・19・26◇5月10・17・24・31◇6月7・14・21・28◇7月5・12・19・26◇8月2・9・16・23・30
117	やさしいはつらつトレーニング②	16:00～16:45	
118	パワー気功	18:30～19:15	4月5・12・19・26◇5月10・17・㊶◇6月14・21・28◇7月5・12・19・26◇8月2・9・16・30 ※○印は会場変更
119	楊式八十五式太極拳	19:30～20:15	4月5・12・19・26◇5月10・17・㊶◇6月14・21・28◇7月5・12・19・26◇8月2・9・16・30 ※○印は会場変更
120	背骨コンディショニング	11:00～11:45	4月6・13・20・27◇5月11・18・25◇6月1・8・15・22・29◇7月6・13・20・27◇8月3・10・17・24・31
121	ピラティス	13:00～13:45	4月6・13・20・27◇5月11・18・25◇6月1・8・15・22・29◇7月6・13・20・27◇8月3・17・24・31
122	アロマヨガ	14:00～14:45	4月6・13・20・27◇5月11・18・25◇6月1・8・15・22・29◇7月6・13・20・27◇8月3・17・24・31
123	ボディメイクストレッチ	18:30～19:15	4月20・27◇5月11・18・25◇6月1・8・15・22・29◇7月6・13・20・27◇8月3・17・31
124	フラメンコdeボディメイク	18:40～19:25	4月6・13・20・27◇5月11・18・25◇6月1・8・15・22・29◇7月6・13・20・27◇8月3・10・17・24・31
125	ボクシングエクササイズ	19:30～20:15	4月6・13・20・27◇5月11・18・25◇6月1・8・15・22・29◇7月6・13・20・27◇8月3・10・17・31
126	Night Aloha	20:00～20:45	4月6・13・20・27◇5月11・25◇6月1・8・22◇7月6・13・20◇8月10・17・24
127	おはようヨガ①	9:15～10:00	4月7・14・21・28◇5月12・19・26◇6月2・9・16・23・30◇7月7・14・21・28◇8月4・18
128	おはようヨガ②	10:10～10:55	
129	燃焼エクササイズ	11:15～12:00	4月7・14・21・28◇5月12・19・26◇6月2・9・16・23・30◇7月7・14・21・28◇8月4・18
130	パレトン①	10:00～10:45	4月16・23・30◇5月7・14・21・28◇6月4・11・18・25◇7月2・9・16・23・30◇8月6・20・27
131	パレトン②	11:00～11:45	
132	整えヨガ①	14:00～14:45	4月2・9・16・23・30◇5月7・14・21・28◇6月4・11・18・25◇7月2・9・16・23・30◇8月6・20・27
133	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	開催日程
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	10:10～10:55	4月3・10・24◇5月8・22・29◇6月5・12・26◇7月3・10
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	4月4・11・18・25◇5月9・16・23・30◇6月6・13・20・27◇7月4・11
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	4月6・13・20・27◇5月11・18・25◇6月1・8・15・22・29◇7月6・13
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	4月1・8・15・22◇5月6・13・20・27◇6月3・10・17・24◇7月1・8
208	かんたんアクア	10:00～10:45	4月1・8・15・22◇5月6・13・20・27◇6月3・10・17・24◇7月1・8・15