

第1期(23年4月～8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

4/28
更新



大人スポーツ教室



大人スイミングスクール

| 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 | バレトンベーシック | 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 | |
| 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 | ベルヴィス(骨盤調整) | 11:00～11:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 110 | 巡らせ経絡ヨーガ | 18:30～19:15 | 定員のため、受付対象外 |
| 111 | バレトン+(プラス) | 19:30～20:15 | 受付対象外 |
| 112 | 健康気功 | 9:15～10:00 | |
| 113 | ノルディックウォーキング | 9:30～10:30 | |
| 114 | nani Aloha | 10:30～11:15 | |
| 115 | サーキットトレーニング | 11:30～12:15 | |
| 116 | やさしいはつらつトレーニング① | 15:00～15:45 | |
| 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 | |
| 119 | 楊式八十五式太極拳 | 19:30～20:15 | 定員のため、受付対象外 |
| 120 | 背骨コンディショニング | 11:00～11:45 | |
| 121 | ピラティス | 13:00～13:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 122 | アロマヨガ | 14:00～14:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 123 | ボディメイクストレッチ | 18:30～19:15 | 受付対象外 |
| 124 | フラメンコdeボディメイク | 18:40～19:25 | |
| 125 | ボクシングエクササイズ | 19:30～20:15 | 定員のため、受付対象外 |
| 126 | Night Aloha | 20:00～20:45 | |
| 127 | おはようヨーガ① | 9:15～10:00 | 定員のため、受付対象外 |
| 128 | おはようヨーガ② | 10:10～10:55 | 定員のため、受付対象外 |
| 129 | 燃焼エクササイズ | 11:15～12:00 | 定員のため、受付対象外 |
| 130 | バレトン① | 10:00～10:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 131 | バレトン② | 11:00～11:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 132 | 整えヨーガ① | 14:00～14:45 | 定員のため、受付対象外 |
| 133 | 整えヨーガ② | 15:00～15:45 | 定員のため、受付対象外 |

| 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 | 定員のため、受付対象外 |
| 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 | 定員のため、受付対象外 |
| 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 | |
| 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 | 定員のため、受付対象外 |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | 定員のため、受付対象外 |
| 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 |