

8/22 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

二次受付	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
募集	16	ジュニアヒップホップ(水)	水	16:00~16:45	15回	¥9,000	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

二次受付	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
満員	17	燃焼エクササイズ・ライト(火)	火	9:00~9:45	14回	¥8,400	椅子を使った筋トシと足踏み運動、ストレッチを行います。体力強化、脂肪燃焼に。初心者も安心。マイペースにご参加いただけます。
満員	18	ピラティス(火)	火	10:00~10:45	14回	¥8,400	呼吸法、姿勢改善、お腹引き締め、骨盤底筋トレーニング。解剖学に基づいて効率よく行う方法を、元看護師がお伝えします。 ※18・20・22のピラティスは、同じ内容の教室です。
満員	19	燃焼エクササイズ(火)	火	11:00~11:45	14回	¥8,400	ボクシングエクササイズ、筋トシ、ストレッチを行います。ダイエットや体力強化を目的に、汗をかいてスッキリしましょう。
満員	20	ピラティス①(水)	水	13:00~13:45	13回	¥7,800	呼吸法、姿勢改善、お腹引き締め、骨盤底筋トレーニング。解剖学に基づいて効率よく行う方法を、元看護師がお伝えします。 ※18・20・22のピラティスは、同じ内容の教室です。
満員	21	アロマヨガ(水)	水	14:00~14:45	13回	¥7,800	肩こり、腰痛の原因となる体のゆがみを整えます。爽やかな香りの中で呼吸を深め、ご自身が本来持っている元気を引き出しましょう。
募集	22	ピラティス②(水)	水	15:00~15:45	13回	¥7,800	呼吸法、姿勢改善、お腹引き締め、骨盤底筋トレーニング。解剖学に基づいて効率よく行う方法を、元看護師がお伝えします。 ※18・20・22のピラティスは、同じ内容の教室です。
満員	23	ヨーガ(金)	金	13:30~14:15	15回	¥9,000	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。
募集	24	ナニアロハ nani Aloha(金)	金	15:00~15:45	11回	¥6,600	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。

お申込み開始日 令和5年8月26日（土）午前10時～

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

9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

10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				

- 休講日
- レッスン日
- △ ピラティス①②
- アロマヨガ休講日
- nani Aloha休講日

11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	△	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					①	2
3	4	5	6	7	⑧	9
10	11	12	△	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。

中央区立月島スポーツプラザ
第2期（2023年9月～12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5年8月26日（土）午前10時～

各教室ともに8/26(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5年8月27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

- ・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下さい。
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、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。