

# 23年度 第2期 (9月～12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、小学生対象の月曜日上級クラスの新規募集受付中でございます  
その他クラスの新規募集は今年度中はございません  
昨年度キャンセル待ちの皆様には、空きが出次第ご連絡いたします

## ■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、7月1日(土)12時～7月21日(金)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](mailto:info@chuo-sports.jp)」と「[wordpress@chuo-sports.jp](mailto: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



②参加申し込みフォームからお手続きください



**参加申し込みフォーム**

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総合受付窓口にごきます「参加申込書」に必要事項をご記入の上、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、7月31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
- ・※8月1日(火)を迎え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:親子ハワイアンソニック、ジュニアヒップホップ、やさしいはつらつトレーニング、おはようヨーガ、整えヨーガ、ホッピングエクササイズ、燃焼エクササイズ)
- ・当選された方は、8月14日(月)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(7月1日～7月21日)以降の受付は、2次募集(8月24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(8月23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
- ・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
- ・親子ハワイアンソニック参加料金は、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事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2期(9月～12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   | 9/4       | 10 | ¥6,000  | 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          |
| 102 | ママヨガ<br>※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可   | 10:00～10:45 |           |    |         | 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                                          | 第2小体育室       |
| 105 | やさしいピラティス                | 18:00～18:45 | 9/4       | 12 | ¥7,200  | 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 |           |    |         | 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        |
| 134 | バレトン <b>NEW</b>          | 20:00～20:45 |           |    |         | バレエをベースに行います。バレエ経験がなくても気軽に挑戦できるエクササイズ。スタイルアップ、脂肪燃焼、ケガ予防につながります。                                   | B1階          |
| 107 | 女性のためヨガ<br>※女性限定教室       | 18:50～19:35 | 9/4       | 12 | ¥7,200  | 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<br>卓球場   |
| 108 | 脂肪燃焼エアロ                  | 10:00～10:45 | 9/5       | 16 | ¥9,600  | 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<br>小体育室   |
| 109 | ペルヴィス(骨盤調整)              | 11:00～11:45 | 9/5       | 11 | ¥6,600  | 全身のゆがみをとることで骨盤底筋・腰痛・生体痛・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                                     |              |
| 135 | フローヨガ <b>NEW</b>         | 12:15～13:00 | 9/5       | 12 | ¥7,200  | 基本を大切にしながら、呼吸とともにたくさんのポーズにチャレンジしていく初中級教室。ヨガをさらに深めたい方におすすめです。                                      |              |
| 110 | 巡らせ経絡ヨガ                  | 18:30～19:15 | 9/5       | 16 | ¥9,600  | ツボを利用したセルフケア等も学び、経絡を繋ぐヨガのポーズで心身共に巡らせていきます。季節対策(秋に肺・冬に腎)もでき、健康作りにも。                                |              |
| 136 | ボクシングエクササイズ・火 <b>NEW</b> | 19:35～20:20 | 9/5       | 16 | ¥9,600  | 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                                                                 |              |
| 112 | 健康気功                     | 9:15～10:00  | 9/6       | 17 | ¥10,200 | 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  | 9/13      | 7  | ¥4,200  | 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 | 9/6       | 13 | ¥7,800  | 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 | 9/6       | 17 | ¥10,200 | 初心者向けのエアロビクスで心拍数・筋温を上げ、筋力トレーニング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         |
| 137 | リズムエアロ&ストレッチ <b>NEW</b>  | 13:00～13:45 |           |    |         | 音楽のリズムに合わせて、シンプルなエアロビクスで日頃の運動不足を解消しましょう。教室後半は、マットストレッチで体を癒します。                                    | 1階           |
| 116 | やさしいはつらつトレーニング①          | 15:00～15:45 | 9/6       | 16 | ¥9,600  | 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ーニングを行い、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 | 多目的室         |
| 117 | やさしいはつらつトレーニング②          | 16:00～16:45 |           |    |         |                                                                                                   | 3階           |
| 118 | パワー気功                    | 18:30～19:15 | 9/6       | 17 | ¥10,200 | 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                                             | 小体育室         |
| 119 | 楊式八十五式太極拳                | 19:30～20:15 |           |    |         | 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                                          | 3階           |
| 120 | 背骨コンディショニング              | 11:00～11:45 | 9/7       | 15 | ¥9,000  | 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                    | 12:45～13:30 | 9/7       | 13 | ¥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                                           | 第1武道場(畳)     |
| 122 | アロマヨガ                    | 13:45～14:30 |           |    |         | 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                                      | B1階          |
| 124 | フラメンコボディメイク              | 18:40～19:25 | 9/7       | 15 | ¥9,000  | フラメンコの初級基礎レッスンで体幹と柔軟性を作り、後半はゆっくりスペインの春祭りの踊りをゆっくりのスピードでレッスンします。                                    | 第2武道場        |
| 125 | ボクシングエクササイズ・木            | 19:30～20:15 | 9/7       | 15 | ¥9,000  | 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<br>小体育室   |
| 126 | Night Aloha              | 20:00～20:45 | 9/7       | 12 | ¥7,200  | 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<br>第2武道場 |
| 127 | おはようヨーガ①                 | 9:15～10:00  | 9/1       | 16 | ¥9,600  | 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を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           |
| 128 | おはようヨーガ②                 | 10:10～10:55 |           |    |         |                                                                                                   | 小体育室         |
| 129 | 燃焼エクササイズ                 | 11:15～12:00 | 9/1       | 11 | ¥6,600  | ボクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチをします。ダイエットや体力強化を目的に、汗をかくてスッキリしましょう！                                          | 3階           |
| 138 | 燃焼エクササイズ・ライト <b>NEW</b>  | 12:15～13:00 |           |    |         | 椅子を使った筋トレと足踏み運動、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。                                     |              |
| 132 | 整えヨーガ①                   | 14:00～14:45 | 9/3       | 14 | ¥8,400  | 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                      | 1階           |
| 133 | 整えヨーガ②                   | 15:00～15:45 |           |    |         |                                                                                                   | 多目的室         |



## 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<br>※女性限定教室  | 10:10～10:55 | 9/4       | 11 | ¥6,600  | 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 |
| 202 | レディーススイム中上級<br>※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 | 9/5       | 15 | ¥9,000  | 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    | プール |
| 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 | 9/7       | 15 | ¥9,000  | 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         |     |
| 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   | 9/2       | 17 | ¥10,200 | 4泳法習得泳力向上や体力アップ                    |     |
| 208 | かんたんアクア                | 10:00～10:45 |           |    |         | 水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ                |     |

# 第2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   | 9月4・11・25◆10月2◆11月6・13・27◆12月4・11・25                                                                                         |
| 102 | ママヨガ<br>※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可   | 10:00～10:45 |                                                                                                                              |
| 105 | やさしいピラティス                | 18:00～18:45 | 9月4・11・25◆10月2・23・30◆11月6・13・27◆12月4・11・25                                                                                   |
| 106 | ビューティーピラティス              | 19:00～19:45 |                                                                                                                              |
| 134 | バレトン <b>NEW</b>          | 20:00～20:45 |                                                                                                                              |
| 107 | 女性のためヨガ<br>※女性限定教室       | 18:50～19:35 | 9月4・11・25◆10月2・ <sup>23</sup> ・ <sup>30</sup> ◆11月 <sup>6</sup> ・ <sup>13</sup> ・ <sup>27</sup> ◆12月4・11・25 ※○印は、会場がB1の第1武道場 |
| 108 | 脂肪燃焼エアロ                  | 10:00～10:45 | 9月5・12・26◆10月3・10・17・24・31◆11月7・14・21・28◆12月5・12・19・26                                                                       |
| 109 | ベルヴィス(骨盤調整)              | 11:00～11:45 | 9月5・12・26◆10月10・17・31◆11月7・14・28◆12月12・19                                                                                    |
| 135 | フローヨガ <b>NEW</b>         | 12:15～13:00 | 9月5・12・26◆10月3・10・17◆11月7・14・28◆12月5・12・26                                                                                   |
| 110 | 巡らせ経絡ヨガ                  | 18:30～19:15 | 9月5・12・26◆10月3・10・17・24・31◆11月7・14・21・28◆12月5・12・19・26                                                                       |
| 136 | ホクシングエクササイズ・火 <b>NEW</b> | 19:35～20:20 | 9月5・12・26◆10月3・10・17・24・31◆11月7・14・21・28◆12月5・12・19・26                                                                       |
| 112 | 健康気功                     | 9:15～10:00  | 9月6・13・20・27◆10月4・11・18・25◆11月1・8・15・22・29◆12月6・13・20・27                                                                     |
| 113 | ノルディックウォーキング             | 9:30～10:30  | 9月13・27◆10月11◆11月8・22◆12月13・27                                                                                               |
| 114 | nani Aloha               | 10:30～11:15 | 9月6・13・20・27◆10月4・11・18・25◆11月1・8・15◆12月20・27                                                                                |
| 115 | サーキットトレーニング              | 11:30～12:15 | 9月6・13・20・27◆10月4・11・18・25◆11月1・8・15・22・29◆12月6・13・20・27                                                                     |
| 137 | リズムエアロ&ストレッチ <b>NEW</b>  | 13:00～13:45 |                                                                                                                              |
| 116 | やさしいはつらつトレーニング①          | 15:00～15:45 | 9月6・13・20・27◆10月4・18・25◆11月1・8・15・22・29◆12月6・13・20・27                                                                        |
| 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 | 9月6・13・20・27◆10月4・11・18・25◆11月1・8・15・22・29◆12月6・13・20・27                                                                     |
| 119 | 楊式八十五式太極拳                | 19:30～20:15 |                                                                                                                              |
| 120 | 背骨コンディショニング              | 11:00～11:45 | 9月7・14・21・28◆10月5・12・19・26◆11月2・9・16・30◆12月7・14・21                                                                           |
| 121 | ピラティス                    | 12:45～13:30 | 9月7・14・21・28◆10月5・12・26◆11月2・9・16・30◆12月7・21                                                                                 |
| 122 | アロマヨガ                    | 13:45～14:30 |                                                                                                                              |
| 124 | フラメンコボディメイク              | 18:40～19:25 | 9月7・14・21・28◆10月5・12・19・26◆11月2・9・16・30◆12月7・14・21                                                                           |
| 125 | ホクシングエクササイズ・木            | 19:30～20:15 | 9月7・14・21・28◆10月5・12・19・26◆11月2・9・16・30◆12月7・14・21                                                                           |
| 126 | Night Aloha              | 20:00～20:45 | 9月7・14・21・28◆10月5・12・19・26◆11月2・9・16◆12月21                                                                                   |
| 127 | おはようヨーガ①                 | 9:15～10:00  | 9月1・8・15・22・29◆10月6・13・20・27◆11月10・17・24◆12月1・8・15・22                                                                        |
| 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 | 9月1・8・15・22・29◆10月13・27◆11月17◆12月1・8・22                                                                                      |
| 138 | 燃焼エクササイズ・ライト <b>NEW</b>  | 12:15～13:00 |                                                                                                                              |
| 132 | 整えヨーガ①                   | 14:00～14:45 | 9月3・10・17・24◆10月1・8・29◆11月12・19・26◆12月3・10・17・24                                                                             |
| 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          | 開催日程                                                    |
|-----|------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| 201 | レディーススイム初級<br>※女性限定教室  | 10:10～10:55 | 9月4・11・25◆10月2・23・30◆11月6・13・27◆12月4・11                 |
| 202 | レディーススイム中上級<br>※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 | 9月5・12・26◆10月3・10・17・24・31◆11月7・14・21・28◆12月5・12・19     |
| 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 | 9月7・14・21・28◆10月5・12・19・26◆11月2・9・16・30◆12月7・14・21      |
| 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   | 9月2・9・16・23・30◆10月7・14・21・28◆11月4・11・18・25◆12月2・9・16・23 |
| 208 | かんたんアクア                | 10:00～10:45 |                                                         |