

第2期(23年9月～12月) 随時募集・体験対象教室

- ・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

10/28
更新



大人スポーツ教室

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
105	やさしいピラティス	18:00～18:45	定員のため、受付対象外
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
134	バレトン	20:00～20:45	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	定員のため、受付対象外
109	ペルヴィス(骨盤調整)	11:00～11:45	定員のため、受付対象外
135	フローヨガ	12:15～13:00	
110	巡らせ経絡ヨーガ	18:30～19:15	定員のため、受付対象外
136	ホクシングエクササイズ・火	19:35～20:20	
112	健康気功	9:15～10:00	
113	マルチタックウオーキング	9:30～10:30	定員のため、受付対象外
114	nani Aloha	10:30～11:15	
115	サーキットトレーニング	11:30～12:15	定員のため、受付対象外
137	リズムエアロ&ストレッチ	13:00～13:45	
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	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
121	ピラティス	12:45～13:30	定員のため、受付対象外
122	アロマヨガ	13:45～14:30	定員のため、受付対象外
124	フラメンコdeボディメイク	18:40～19:25	定員のため、受付対象外
125	ホクシングエクササイズ・木	19:30～20:15	定員のため、受付対象外
126	Night Aloha	20:00～20:45	定員のため、受付対象外
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
138	燃焼エクササイズ・ライト	12:15～13:00	
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



大人スイミングスクール

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	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
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	
302	ボールでチャレンジジュニア	16:00～16:45	
303	親子ハワイアンリミックC(火)1歳半～未就園児	10:30～11:15	定員のため、受付対象外
304	親子ハワイアンリミックC(火)生後6ヶ月～11ヶ月	11:30～12:15	
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	
314	ジュニアヒップホップ火	17:30～18:15	
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	定員のため、受付対象外
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	定員のため、受付対象外
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木①	17:30～18:15	
311	ジュニアヒップホップ木②	18:30～19:15	
312	キッズ空手	15:00～15:45	
313	ジュニア空手	16:00～16:45	