

23年度 第3期(24年1月～3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ではございません
昨年度キャンセル待ちの皆様には、空きが出次第ご連絡をいたします

■お申し込み方法

- 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、11月1日(水)12時～11月19日(日)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、11月30日(木)までに結果をメールまたは電話にてご案内いたします
※12月1日(金)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:親子ハワイアンリズム、ジュニアヒップホップ、やさしいはつらつトレーニング、おはようヨガ、整えヨガ、ボクシングエクササイズ、燃焼エクササイズ)
- ・当選された方は、12月14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(11月1日～11月19日)以降の受付は、2次募集(12月21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(12月20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3期(24年1月～3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	1/22 7 ¥4,200	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		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	B1階 第2武道場
105	やさしいピラティス	18:00～18:45		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。	
106	ビューティーピラティス	19:00～19:45		正しい姿勢を身に着けて、しなやかなボディ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	
134	バレトン	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。	
107	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	18:50～19:35	1/9 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 卓球場
139	音楽ヨガ NEW	8:45～9:30		なめらかな体の動き・深い呼吸・心地良い音楽により心と体が統合されます	3階 小体育室
108	脂肪燃焼エアロ	10:00～10:45		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。	
109	ペルヴィス(骨盤調整) ※	11:00～11:45 10:00～10:45		全身のゆがみをとることで骨盤底筋・腰痛・生じ痛・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	12:15～13:00		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中級者。ヨガをさらに深めたい方におすすめです。	
110	巡らせ経絡ヨーガ	18:30～19:15	1/9 12 ¥7,200	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。	3階 小体育室
136	ボクシングエクササイズ・火	19:35～20:20		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	1/10 11 ¥6,600	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	1/10 6 ¥3,600	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	1/10 10 ¥6,000	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 小体育室
115	サーキットトレーニング	11:30～12:15	1/10 11 ¥6,600	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向上し体脂肪を燃焼させていきます	
137	リズムエアロ&ストレッチ	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。	
116	やさしいはつらつトレーニング①	15:00～15:45		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、身体の弱い箇所を改善していくことを目的とします	
117	やさしいはつらつトレーニング②	16:00～16:45		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	
118	パワー気功	18:30～19:15	1/11 12 ¥7,200	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 小体育室
119	楊式八十五式太極拳	19:30～20:15		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	
120	背骨コンディショニング	11:00～11:45	1/11 11 ¥6,600	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士がお伝えします。	B1階 第1武道場(畳)
121	ピラティス	12:45～13:30		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 第2武道場
122	アロマヨガ	13:45～14:30		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。	
124	フラメンコボディメイク	18:40～19:25		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	
125	ボクシングエクササイズ・木	19:30～20:15		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	
126	Night Aloha	20:00～20:45	1/11 9 ¥5,400	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 小体育室
127	おはようヨーガ①	9:15～10:00	1/5 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！	
128	おはようヨーガ②	10:10～10:55		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。	
129	燃焼エクササイズ	11:15～12:00		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お勧めです	
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	1/7 12 ¥7,200		1階 多目的室
133	整えヨーガ②	15:00～15:45			



大人スイミングスクール

※ペルヴィスは火曜・木曜両曜日参加できる方、対象の教室です

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	1/22 7 ¥4,200	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	1/16 11 ¥6,600	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	1/11 12 ¥7,200	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	1/13 12 ¥7,200	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	1/13 11 ¥6,600	水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ	

第3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	1月22・29◆2月5・26◆3月4・11・25
102	ママヨガ ※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	
106	ビューティーピラティス	19:00~19:45	
134	バレトン	20:00~20:45	
107	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	18:50~19:35	
139	音楽ヨガ NEW	8:45~9:30	1月9・16・23・30◆2月6・13・20・27◆3月5・12・19・26
108	脂肪燃焼エアロ	10:00~10:45	1月23◆2月15・20・22・27◆3月12・14・21 ※○印は木曜10時 B1階武道場開催
109	ペルヴィス(骨盤調整) ※※	11:00~11:45 10:00~10:45	
135	フローヨガ	12:15~13:00	1月9・16・30◆2月6・20・27◆3月5・12・26
110	巡らせ経絡ヨーガ	18:30~19:15	1月9・16・23・30◆2月6・13・20・27◆3月5・12・19・26
136	ホクシクエクササイズ・火	19:35~20:20	
112	健康気功	9:15~10:00	1月10・17・24・31◆2月7・14・21・28◆3月6・13・27
113	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	1月10・24◆2月14・28◆3月13・27
114	nani Aloha	10:30~11:15	1月10・17・24・31◆2月7・14・21・28◆3月13・27 ※一部日程変更あり
115	サーキットトレーニング	11:30~12:15	1月10・17・24・31◆2月7・14・21・28◆3月6・13・27
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	
118	パワー気功	18:30~19:15	
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	1月11・25◆2月1・8・15・22・29◆3月7・14・21・28
121	ピラティス	12:45~13:30	
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	
125	ホクシクエクササイズ・木	19:30~20:15	1月11・18・25◆2月1・8・15・22・29◆3月7・14・21・28
126	Night Aloha	20:00~20:45	1月11・25◆2月8・15・22・29◆3月14・21・28 ※一部日程変更あり
127	おはようヨーガ①	9:15~10:00	1月5・12・26◆2月2・9・16◆3月1・8・15・22・29
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	1月12・26◆2月2・9・16◆3月1・8・15・22・29
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	1月7・14・21・28◆2月4・11・18・25◆3月3・17・24・31
133	整えヨーガ②	15:00~15:45	



大人スイミングスクール

※ペルヴィスは火曜・木曜両曜日参加できる方、対象の教室です

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	1月22・29◆2月5・26◆3月4・11・25
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	1月16・23・30◆2月6・13・20・27◆3月5・12・19・26
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	1月11・18・25◆2月1・8・15・22・29◆3月7・14・21・28
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	1月13・20・27◆2月3・10・17・24◆3月2・9・16・23・30
208	かんたんアクア	10:00~10:45	1月13・20・27◆2月3・17・24◆3月2・9・16・23・30