

# 第3期(24年1月~3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

1/19  
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	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	18:50~19:35	定員のため、受付対象外
139	音楽ヨガ <b>NEW</b>	8:45~9:30	のこりわずか
108	脂肪燃焼エアロ	10:00~10:45	定員のため、受付対象外
109	ベルヴィス(骨盤調整)	火 11:00~11:45 木 10:00~10:45	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	火 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	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	のこりわずか
114	nani Aloha	10:30~11:15	
115	サーキットトレーニング	水 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	のこりわずか
117	やさしいはつらつトレーニング②	16:00~16:45	のこりわずか
118	パワー気功	18:30~19:15	
119	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15	のこりわずか
120	背骨コンディショニング*	11:00~11:45	
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CODEボディメイク	18:40~19:25	のこりわずか
125	ホクシングエクササイズ・木	19:30~20:15	のこりわずか
126	Night Aloha	20:00~20:45	
127	おはようヨーガ①	金 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	のこりわずか
132	整えヨーガ①	日 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	月 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)	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	のこりわずか
205	クロール背泳ぎ習得コース	木 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	土 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	月 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	
303	親子ハワイアンリミックC(火)1歳半~未就園児	火 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	水 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	定員のため、受付対象外
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	のこりわずか
310	ジュニアヒップホップ木①	木 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	金 15:00~15:45	
313	ジュニア空手	16:00~16:45	

