

# 第1期(24年4月～8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

※新年度より、リトル・キンダークラスのみ若干名募集予定です  
募集案内は、3月初旬を予定しております  
その他クラスの新規募集予定はございません

## ■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、2月1日(木)12時～2月25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](mailto:info@chuo-sports.jp)」と「[wordpress@chuo-sports.jp](https://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、3月3日(日)までに結果をメールまたは電話にてご案内いたします
- ・※3月4日(月)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、おはようヨーガ、整えヨーガ、ホクシクエクササイズ、燃焼エクササイズ)
- ・当選された方は、3月17日(日)12時まで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、キャンセル扱いといたします

### ●2次募集、随時受付について

- ・申込み期間(2月1日～2月25日)以降の受付は、2次募集(3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(3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
- ・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

### ●教室価格変更について

- ・当初より、価格を据置きとしておりましたが、近年各諸経費の高騰(諸物価等)の影響を受け、価格改定の運びとなりました
- ・ご利用の皆様にはご負担をおかけする事となり、心苦しいかぎりではございますが、何卒、ご理解賜りますようお願い申し上げます

・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

# 第1期(24年4月~8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	4/4 13 ¥9,750	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 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			
103	やさしいピラティス	18:00~18:45	4/1 14 ¥10,500	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。 正しい姿勢を身に付けて、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	B1階 第2武道場
104	ビューティーピラティス	19:00~19:45			
105	バレトン	20:00~20:45			
106	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	18:50~19:35			
107	音楽ヨガ	8:45~9:30	4/2 20 ¥15,000	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 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。	B1階 卓球場
108	脂肪燃焼エアロ	10:00~10:45			
110	フローヨガ	12:15~13:00	4/2 16 ¥12,000	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教室。ヨガをさらに深めたい方におすすめです。	3階 小体育室
111	巡らせ経絡ヨーガ	18:30~19:15	4/2 20 ¥15,000	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。 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	ホクシングエクササイズ・火	19:35~20:20			
113	健康気功	9:15~10:00	4/3 21 ¥15,750	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
114	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	4/24 9 ¥6,750	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	
115	nani Aloha	10:30~11:15	4/3 20 ¥15,000	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
116	サーキットトレーニング	11:30~12:15	4/3 21 ¥15,750	初心者向けのエアロビクスで心拍数・筋温を上げ、筋力トレで基礎代謝を向上し脂肪を燃焼させていきます 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。	
117	リズムエアロ&ストレッチ	13:00~13:45			
118	やさしいはつらつトレーニング①	15:00~15:45	4/3 22 ¥16,500	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	1階 多目的室
119	やさしいはつらつトレーニング②	16:00~16:45			
120	パワー気功	18:30~19:15	4/3 21 ¥15,750	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 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
121	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15			
122	背骨コンディショニング	11:00~11:45	4/4 21 ¥15,750	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 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。	B1階 第1武道場(畳)
123	ピラティス	12:45~13:30			
124	アロマヨガ	13:45~14:30	4/4 19 ¥14,250	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
125	フラメンコdeボディメイク	18:40~19:25	4/4 21 ¥15,750	フラメンコの初級基礎レッスンで体幹と柔軟性を作り、後半はゆつくりスペインの春祭りの踊りをゆつくりのスピードでレッスンします。 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	
126	ホクシングエクササイズ・木	19:30~20:15			
127	Night Aloha	20:00~20:45	4/4 19 ¥14,250	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 第2武道場
128	おはようヨーガ①	9:15~10:00	4/5 20 ¥15,000	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の隅々まで刺激を伝え、内側から整えて活性化させていきます	3階 小体育室
129	おはようヨーガ②	10:10~10:55			
130	燃焼エクササイズ	11:15~12:00	4/5 19 ¥14,250	ポキ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! 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。	3階 小体育室
131	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	4/7 17 ¥12,750	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 多目的室
133	整えヨーガ②	15:00~15:45			

※ペルヴィス(骨盤調整)教室は、開催調整中です



## 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 ※女性限定教室	10:10~10:55	4/1 10 ¥7,500	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 背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの泳法習得を目指します	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			
203	成人スイミング初中級(火)	19:10~19:55	4/2 14 ¥10,500	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 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	B2階 プール
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	4/4 14 ¥10,500	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 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	B2階 プール
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	4/6 14 ¥10,500	4泳法習得泳力向上や体力アップ 水の抵抗力と浮力を使う水中エクササイズ	B2階 プール
208	かんたんアクア	10:00~10:45			

# 第1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	4月8・22◆5月13・27◆6月3・10・24◆7月1・8・22・29◆8月5・26
102	ママヨガ ※2歳迄の赤ちゃん連れ参加可	10:00~10:45	
103	やさしいピラティス	18:00~18:45	
104	ビューティーピラティス	19:00~19:45	
105	バレトン	20:00~20:45	
106	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	18:50~19:35	
107	音楽ヨガ	8:45~9:30	4月2・9・16・23・30◆5月7・14・21・28◆6月4・11・18・25◆7月2・9・23・30◆8月6・13・27
108	脂肪燃焼エアロ	10:00~10:45	
110	フローヨガ	12:15~13:00	
111	巡らせ経絡ヨーガ	18:30~19:15	
112	ホクシングエクササイズ・火	19:35~20:20	
113	健康気功	9:15~10:00	
114	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	
115	nani Aloha	10:30~11:15	
116	サーキットトレーニング	11:30~12:15	
117	リズムエアロ&ストレッチ	13:00~13:45	
118	やさしいはつらつトレーニング①	15:00~15:45	
119	やさしいはつらつトレーニング②	16:00~16:45	
120	パワー気功	18:30~19:15	
121	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15	
122	背骨コンディショニング	11:00~11:45	4月4・11・18・25◆5月2・9・16・23・30◆6月6・13・20・27◆7月4・11・18・25◆8月1・8・15・29
123	ピラティス	12:45~13:30	
124	アロマヨガ	13:45~14:30	
125	フラメンコボディメイク	18:40~19:25	
126	ホクシングエクササイズ・木	19:30~20:15	
127	Night Aloha	20:00~20:45	
128	おはようヨーガ①	9:15~10:00	
129	おはようヨーガ②	10:10~10:55	
130	燃焼エクササイズ	11:15~12:00	
131	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	4月7・28◆5月12・19・26◆6月2・9・16・23・30◆7月7・14・21・28◆8月4・18・25
133	整えヨーガ②	15:00~15:45	

※ペルヴィス(骨盤調整)教室は、開催調整中です



## 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 ※女性限定教室	10:10~10:55	4月1・8・22◆5月13・27◆6月3・10・24◆7月1・8
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	4月2・9・16・23◆5月7・14・21・28◆6月4・11・18・25◆7月2・9
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	4月4・11・18・25◆5月2・9・16・23◆6月6・13・20・27◆7月4・11
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	4月6・13・20・27◆5月11・18・25◆6月1・8・15・22・29◆7月6・13
208	かんたんアクア	10:00~10:45	