

第1期(24年4月~8月) 随時募集対象教室(7/11現在)



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
103	やさしいピラティス	18:00~18:45	のこりわずか
104	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
105	バレトン	20:00~20:45	定員のため、受付対象外
106	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
107	音楽ヨガ	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)	11:00~11:45	定員のため、受付対象外
110	フローヨガ	12:15~13:00	
111	巡らせ経絡ヨーガ	18:30~19:15	定員のため、受付対象外
112	ボ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	受付期間終了の為対象外
115	nani Aloha	10:30~11:15	のこりわずか
116	サーキットトレーニング	11:30~12:15	のこりわずか
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	のこりわずか
119	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
120	パワー気功	18:30~19:15	のこりわずか
121	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15	のこりわずか
122	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
123	ピラティス	12:45~13:30	定員のため、受付対象外
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	ボ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	定員のため、受付対象外
129	おはようヨーガ②	10:10~10:55	定員のため、受付対象外
130	燃焼エクササイズ	11:15~12:00	定員のため、受付対象外
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	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	のこりわずか
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	15:15~16:00	のこりわずか
302	ボールでチャレンジジュニア	16:15~17:00	
303	親子ハワイアンミミックC(火)1歳半~未就園児	10:30~11:15	
304	親子ハワイアンミミックC(火)生後6ヶ月~11ヶ月	11:30~12:15	
305	親子ハワイアンミミックD(火)1歳~1歳5ヶ月	11:00~11:45	
306	ジュニアヒップホップ火	17:30~18:15	
307	親子ハワイアンミミックA(水)1歳半~未就園児	10:00~10:45	定員のため、受付対象外
308	親子ハワイアンミミックB(水)1歳半~未就園児	10:00~10:45	
309	親子ハワイアンミミックA(水)生後6ヶ月~11ヶ月	11:00~11:45	
310	親子ハワイアンミミックB(水)1歳~1歳5ヶ月	11:00~11:45	
311	ジュニアヒップホップ木①	17:30~18:15	
312	ジュニアヒップホップ木②	18:30~19:15	
313	キッズ空手	15:00~15:45	
314	ジュニア空手	16:00~16:45	



中央区立

総合スポーツセンター

TEL03-3666-1501