

中央区立月島スポーツプラザ  
第3期（2025年1月～3月）スポーツ教室

小学生フロア教室

参加資格：小学生 開催場所：3F 第二武道場  
※第1期(2024年4月)より参加料金を改定いたしました。



教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
16	ジュニアヒップホップ(水)	水	16:00~16:45	10回	¥7,500	ヒップホップやロックといったステップを、課題曲の振り付けをしながら楽しく身につけていきます。ダンスを通じて基礎体力とリズム感の向上を目指します。

大人フロア教室

参加資格：16歳以上の方 開催場所：3F 第二武道場  
※第1期(2024年4月)より参加料金を改定いたしました。



教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
17	<b>NEW</b> モーニングフラ(月)	月	9:30~10:15	8回	¥6,000	前半では、基本のステップとハンドモーションをしっかりと学び、後半は、曲の振付けを行います。
18	燃焼エクササイズ・ライト(火)	火	9:00~ 9:45	8回	¥6,000	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。マイベースにご参加いただけます。
19	ピラティス(火)		10:00~10:45	8回	¥6,000	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。 ※19・21・23のピラティスは、同じ内容の教室です。
20	燃焼エクササイズ(火)		11:00~11:45	8回	¥6,000	ボクシングエクササイズ、筋トレ、ストレッチを行います。ダイエットや体力強化を目的に、汗をかいてスッキリしましょう。
21	ピラティス①(水)	水	13:00~13:45	7回	¥5,250	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。 ※19・21・23のピラティスは、同じ内容の教室です。
22	アロマヨガ(水)		14:00~14:45	7回	¥5,250	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。
23	ピラティス②(水)		15:00~15:45	7回	¥5,250	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。 ※19・21・23のピラティスは、同じ内容の教室です。
24	ヨーガ(金)	金	13:30~14:15	10回	¥7,500	リラックスしながら、心・体・呼吸(エネルギー)を調和させましょう。血行促進や代謝アップの効果もあります。
25	ナニアロハ nani Aloha(金)		15:00~15:45	9回	¥6,750	ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせた柔らかい動きで、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。 ※未経験の方でも楽しくご参加いただけます。

お申込み期間 令和6年11月1日(金)正午～令和6年11月22日(金)正午

※ご参加可能な教室のみをお申込みください。 ※当選された教室は、すべてご参加ください。

お問い合わせ <<月島スポーツプラザ 03-3534-5883>>

フロア教室 開催日

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	△	23	24	25
26	27	28	29	30	③	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	△	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	△	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※12/28～1/4は休館日です。

- 休講日
- レッスン日
- ピラティス①②アロマヨガ休講日
- nani Aloha休講日

## スポーツ教室参加手続きのご案内

※スポーツ教室は事前にお手続きが必要です。以下の方法でお手続きをお願いします。

**お申し込み期間 令和6年11月1日（金）正午～ 令和6年11月22日（金）正午**

### ■お申し込み方法

●窓口にて直接申込、またはインターネットでの申込みにて参加抽選受付をいたします。

●申し込み期間は、11月1日（金）正午～11月22日（金）正午までです。

- ・先着順ではございません。
- ・ご参加可能な教室のみをお申込みください。

※当選された教室は、すべてご参加ください。

#### ●お申し込み方法1：インターネット申込み

- ・中央区立総合スポーツセンターのホームページの「月島スポーツプラザ/スポーツ教室参加について詳しくはこちら」から「参加申し込みフォーム」の画面で必要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。

#### ●お申し込み方法2：窓口にて直接申込み

- ・月島スポーツプラザ1F総合受付窓口にあります「申込受付書」に必要事項をご記入の上、受付スタッフにお渡しください。

### ■ご案内

#### ●抽選について

- ・各教室定員を超えた場合は抽選し、結果を電話連絡にてご案内いたします。

※12月8日（日）を過ぎても抽選結果の電話連絡がない場合は、お手数ですが月島スポーツプラザへお問い合わせをお願いいたします。

- ・当選された方は、12月15日（日）正午までに月島スポーツプラザ1F総合受付窓口で  
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。

#### ●二次募集、随時受付について

- ・申し込み期間（11月22日正午）以降の受付は、二次募集（12月下旬予定）にて定員に空きがある教室を対象に再度参加募集をいたします。
- ・二次募集の詳細につきましては、館内掲示及びホームページにてご案内いたします。

#### ●注意事項

- ・参加には事前にお申し込みが必要です。
- ・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できません。
- ・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。
- ・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  
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。