

# 第3期(25年1月~3月) 随時募集対象教室(12/21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	のこりわずか
102	ママヨガ	10:00~10:45	定員のため、受付対象外
136	モーニング フラ	11:15~12:00	
103	やさしいピラティス	18:00~18:45	定員のため、受付対象外
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	のこりわずか
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
134	月の礼拝 夜ヨガ	20:15~21:00	
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
135	音楽ピラティス	11:15~12:00	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	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	のこりわずか
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	定員のため、受付対象外
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	
121	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15	定員のため、受付対象外
122	背骨コンディショニング	11:00~11:45	のこりわずか
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	のこりわずか
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	のこりわずか
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	のこりわずか
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	月 10:05~10:50	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	月 11:05~11:50	定員のため、受付対象外
203	成人スイミング初中級(火)	火 19:05~19:50	
204	成人スイミング中上級(火)	火 20:05~20:50	定員のため、受付対象外
205	クロール背泳ぎ習得コース	木 19:05~19:50	のこりわずか
206	バタフライ習得コース	木 20:05~20:50	定員のため、受付対象外
209	かんたんアクア(金)	金 11:00~11:45	のこりわずか
207	レベルアップモーニング	土 9:05~9:50	のこりわずか
208	かんたんアクア	土 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 15:15~16:00	のこりわずか
302	ボールでチャレンジ ジュニア	月 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	火 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	火 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	火 11:00~11:45	
306	ジュニアヒップホップ火	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	水 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	水 10:00~10:45	定員のため、受付対象外
309	親子ハワイアンミミックA (水)生後6ヶ月~11ヶ月	水 11:00~11:45	定員のため、受付対象外
310	親子ハワイアンミミックB (水)1歳~1歳5ヶ月	水 11:00~11:45	定員のため、受付対象外
311	ジュニアヒップホップ木①	木 17:30~18:15	
312	ジュニアヒップホップ木②	木 18:30~19:15	
313	キッズ空手	金 15:00~15:45	
314	ジュニア空手	金 16:00~16:45	



中央区立 総合スポーツセンター TEL03-3666-1501