

中央区立月島スポーツプラザ
第3期（2026年1月～3月）スポーツ教室

大人スイミング教室

参加資格：16歳以上の方

開催場所：25mプール

教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
1	アクアビクス(火)	火	10：00～10：45	10回	¥7,500	水の持ってる良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
2	月島スイム1(火)		12：00～12：45	10回	¥7,500	バタフライ以外の3泳法を25m泳ぎます。
3	レディーススイム1(火)		12：00～12：45	10回	¥7,500	クロールの呼吸習得、背泳ぎの姿勢、キック、手回しのタイミングを身に付けます。
4	月島スイム2(火)		13：00～13：45	10回	¥7,500	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
5	レディーススイム2(火)		13：00～13：45	10回	¥7,500	バタフライ以外、3泳法のフォームを整えながら しっかり泳ぎます。
6	アクアビクス(水)	水	12：00～12：45	9回	¥6,750	水の持ってる良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
7	月島スイム1(木)	木	10：00～10：45	10回	¥7,500	バタフライ以外の3泳法を25m泳ぎます。
8	月島スイム2(木)		10：00～10：45	10回	¥7,500	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
9	月島スイム3(木)		11：00～11：45	10回	¥7,500	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
10	はじめてバタフライ(木)		11：00～11：45	10回	¥7,500	じっくり基礎練習をおこない体の使い方やフォームを整えていきます。身体の「うねり」に合わせて、体重の重心移動をしながら身体が反らないように注意して泳ぎます。
11	アクアビクス(金)	金	10：00～10：45	9回	¥6,750	水の持ってる良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
12	月島スイム2(金)		11：00～11：45	9回	¥6,750	4泳法じっくり基礎練習をおこないながら泳ぎます。
13	月島スイム3(金)		11：00～11：45	9回	¥6,750	持久力・泳力強化トータル1000m泳ぎます。
14	クロール(金)		12：00～12：45	9回	¥6,750	呼吸をしながら25m完泳を目指します。
15	はじめて水泳(金)		12：00～12：45	9回	¥6,750	水中ウォーキングから浮き方、潜り方、バタ足などをご指導します。

お申込み期間 令和7年11月1日（土）正午～ 令和7年11月21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>

大人スイミング教室 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	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2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
22	23	24	25	26	27	28

3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
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



休講日

レッスン日

※12/28(日)～1/4(日) は、休館日です。



中央区立月島スポーツプラザ 第3期（2026年1月～3月） 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。

お申込み期間 令和7年11月1日（土）正午～ 令和7年11月21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。

●申込み期間は、令和7年11月1日（土）正午～令和7年11月21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1日（月）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14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

- ・申込み期間（11月21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。