

第3期(26年1月～3月) 随時募集対象教室(12/22現在)



大人スポーツ教室

NO	教室名	日時	補足事項
101	あさヨガ	9:00～9:45	
102	ママヨガ	10:00～10:45	満員のため、受付対象外
110	脂肪燃焼エアロ	10:00～10:45	満員のため、受付対象外
111	音楽ピラティス	11:15～12:00	満員のため、受付対象外
103	モーニング フラ	11:15～12:00	
104	やさしいピラティス	18:00～18:45	満員のため、受付対象外
105	ビューティーピラティス	19:00～19:45	満員のため、受付対象外
106	バレトン	20:00～20:45	満員のため、受付対象外
113	巡らせ経絡ヨーガ	18:15～19:00	満員のため、受付対象外
107	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	19:15～20:00	満員のため、受付対象外
108	やさしい月の礼拝 夜ヨガ	20:15～21:00	
109	音楽ヨガ	8:45～9:30	満員のため、受付対象外
112	フローヨガ	12:15～13:00	
114	ホクシングエクササイズ・火	20:30～21:15	
115	健康気功	9:15～10:00	満員のため、受付対象外
116	ノルディックウォーキング	9:00～10:00	
117	nani Aloha	10:30～11:15	
118	サーキットレーニング	11:30～12:15	満員のため、受付対象外
119	リズムエアロ&ストレッチ	13:00～13:45	のこりわずか
120	やさしいはつらつトレーニング①	15:00～15:45	満員のため、受付対象外
121	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
122	パワー気功	18:30～19:15	満員のため、受付対象外
123	楊式八十五式太極拳	19:30～20:15	満員のため、受付対象外
124	背骨コンディショニング	11:00～11:45	のこりわずか
125	ピラティス	12:45～13:30	満員のため、受付対象外
126	アロマヨガ	13:45～14:30	
128	ホクシングエクササイズ・木	18:40～19:25	休講
129	Night Aloha	19:30～20:15	休講
136	朝コア(ピラティス)	8:00～8:45	満員のため、受付対象外
130	おはようヨーガ①	9:00～9:45	満員のため、受付対象外
131	おはようヨーガ②	10:00～10:45	満員のため、受付対象外
132	燃焼エクササイズ	11:05～11:50	満員のため、受付対象外
133	燃焼エクササイズ・ライト	12:05～12:50	満員のため、受付対象外
127	フラメンコボディメイク	18:40～19:25	のこりわずか
134	整えヨーガ①	14:00～14:45	満員のため、受付対象外
135	整えヨーガ②	15:00～15:45	満員のため、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	満員のため、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	満員のため、受付対象外
203	成人スイミング初中級(火)	火 19:05～19:50	満員のため、受付対象外
204	成人スイミング中上級(火)	火 20:05～20:50	満員のため、受付対象外
205	クロール背泳ぎ習得コース	木 19:05～19:50	
206	平泳ぎバタフライ習得コース	木 20:05～20:50	満員のため、受付対象外
207	かんたんアクア(金)	金 11:00～11:45	のこりわずか
208	レベルアップモーニング	土 9:05～9:50	満員のため、受付対象外
209	かんたんアクア	土 10:00～10:45	満員のため、受付対象外



子どもスポーツ教室

NO	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	
302	ボールでチャレンジ ジュニア	月 16:15～17:00	
303	親子ハワイアンソニックC (火)1歳半～未就園児	火 10:00～10:45	のこりわずか
304	親子ハワイアンソニックC (火)生後6ヶ月～11ヶ月	火 11:00～11:45	
305	親子ハワイアンソニック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	親子ハワイアンソニックA (水)1歳半～未就園児	水 10:00～10:45	満員のため、受付対象外
308	親子ハワイアンソニックB (水)1歳半～未就園児	水 10:00～10:45	
309	親子ハワイアンソニックA (水)生後6ヶ月～11ヶ月	水 11:00～11:45	満員のため、受付対象外
310	親子ハワイアンソニックB (水)1歳～1歳5ヶ月	水 11:00～11:45	のこりわずか
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	休講
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