

# 第3期(26年1月~3月) 隨時募集対象教室(12/22現在)



## 大人スポーツ教室



## 大人スイミングスクール

NO	教室名	日時	補足事項
101	あさヨガ	月	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 <small>※女性限定教室</small>		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	火	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	ボクシングエクササイズ・火		20:30~21:15
115	健康気功	水	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	木	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	ボ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	朝ヨガ(ピラティス)	金	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・ラバ		12:05~12:50 満員のため、受付対象外
127	フランコdeボディメイク		18:40~19:25 のこりわずか
134	整えヨーガ①	日	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

NO	教室名	日時	補足事項
201	レディーススイム初級 <small>※女性限定教室</small>	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 <small>※女性限定教室</small>		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)		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		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		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		16:15~17:00
303	親子ハワイアンリミックC <small>(火)1歳半~未就園児</small>	火	10:00~10:45 のこりわずか
304	親子ハワイアンリミックC <small>(火)生後6ヶ月~11ヶ月</small>		11:00~11:45
305	親子ハワイアンリミックD <small>(火)1歳~1歳5ヶ月</small>	水	11:00~11:45
306	ジュニアヒップホップ火		17:30~18:15
307	親子ハワイアンリミックA <small>(水)1歳半~未就園児</small>	水	10:00~10:45 満員のため、受付対象外
308	親子ハワイアンリミックB <small>(水)1歳半~未就園児</small>		10:00~10:45
309	親子ハワイアンリミックA <small>(水)生後6ヶ月~11ヶ月</small>	木	11:00~11:45 満員のため、受付対象外
310	親子ハワイアンリミックB <small>(水)1歳~1歳5ヶ月</small>		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		18:30~19:15 休講
313	キッズ空手	金	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