

12/17現在

## 二次募集のご案内

### 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

募集人数	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
10名	16	ジュニアヒップホップ(水)	水	16:00～16:45	9回	¥6,750	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

募集人数	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
10名	17	モーニングフラ(月)	月	9:30～10:15	9回	¥6,750	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。
満員	18	燃焼エクササイズ・ライト(火)	火	9:00～9:45	9回	¥6,750	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。
満員	19	ピラティス(火)	火	10:00～10:45	9回	¥6,750	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。
満員	20	燃焼エクササイズ(火)	火	11:00～11:45	9回	¥6,750	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。
満員	21	ピラティス①(水)	水	13:00～13:45	9回	¥6,750	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。
2名	22	アロマヨガ(水)	水	14:00～14:45	9回	¥6,750	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。
満員	23	ピラティス②(水)	水	15:00～15:45	9回	¥6,750	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。
満員	24	ヨーガ(金)	金	13:30～14:15	9回	¥6,750	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。
満員	25	ナニアロハ nani Aloha(金)	金	15:00～15:45	6回	¥4,500	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な動きで、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。

お申込み開始日 令和7年12月20日(土) 午前10時～

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	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
- nani Aloha休講日

※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

### 二次募集のご案内

空き枠の募集です。以下の方法でお手続きをお願いします。

#### 申込み方法① 窓口にて直接申込み

お申込み開始日 令和7年12月20日（土）午前10時～

各教室ともに12/20(土) 午前10時の時点で、応募者多数の場合はその場で抽選となります。  
係員の案内にしたがってください。  
抽選(お申込み開始時)以降、定員に満たない教室は先着順となります。定員に達し次第受付終了です。  
当館受付にて教室参加申込書に必要事項をご記入の上、受講料をお支払い頂き受付完了となります。  
※受講料は現金のみの一括払いです。あらかじめご用意下さい。

#### 申込み方法② お電話での申込み

《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》

お申込み開始日 令和7年12月21日（日）午前10時～

お申し込み後、1週間以内に本申込みを行ってください。ご来館いただけない場合は、無効となります。  
※受講料は現金のみの一括払いです。あらかじめご用意下さい。

#### ●注意事項

- ・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下さい。  
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。