

2026年3月多目的室・スポーツ教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		スポーツ教室	スポーツ教室		スポーツ教室		9:30-10:30 ボディバランス 担当:張	9:00
10:00	スポーツ教室	10:00-10:45 ボディバランス45 担当:張	スポーツ教室	9:45-10:30 ボディバランス45 担当:上野	スポーツ教室	10:00-11:00 ボディパンプ 担当:斎藤	10:00-11:00 ボディパンプ 担当:張	10:00
11:00		11:00-11:45 ボディジャム45 担当:小田		11:00-11:45 高齢者筋力トレーニング ※区内在住65歳以上は無料		11:00-12:00 ボディパンプ 担当:佐藤(亜)	11:00-12:00 ボディパンプ 担当:佐藤(亜)	11:00
12:00		12:30-13:15 音楽ヨガ 担当:張	スポーツ教室				12:30-13:30 ボディコンバット 担当:佐藤(亜)	12:00
13:00		時間変更			13:15-14:00 ボディパンプ45 担当:阿波崎	13:00-13:45 ダンスorジャム 担当:小田	13:00-13:45 ボディコンバット 担当:佐藤(亜)	13:00
14:00	14:00-14:30 レズミルズシェイプス30 担当:佐藤(亜)				14:15-15:00 ボディアタック45 担当:阿波崎	ボディジャムと レズミルズダンスを 下記日程で実施いたし ます。 ボディジャム→14日・28日 レズミルズダンス →7日・21日	スポーツ教室	14:00
15:00			スポーツ教室					15:00
18:00		スポーツ教室		スポーツ教室	【金曜交替わり】 6日:パンプ 13日:コンバット 20日:休講 27日:レズミルズ シェイプステック&45			18:00
19:00	スポーツ教室	18:50-19:50 ボディパンプ 担当:佐藤(文)	スポーツ教室	18:45-19:30 ボディジャム45 担当:小田	19:50-20:50 交替わりレズミルズ 担当:佐藤(亜)	18:45-19:30 ボディバランス45 担当:井ノ口		19:00
20:00		20:10-21:10 ボディコンバット 担当:佐藤(文)		19:45-20:30 ボディパンプ45 担当:井ノ口		19:55-20:40 トップライド45 バイクプログラム 定員:7名		20:00
21:00			20:30-21:15 かんたんエアロ 担当:葛西	20:45~21:15 初心者教室 無料				21:00

- 定員 : 12名~15名
- 料金 : 30分教室:500円 / 45分教室:1回750円 / 60分教室:1回900円
※すべて税込価格
- 会場 : 1階多目的室
- 申込方法 : トレーニングルームカウンターにて承ります(電話予約可)
各教室開始10分後から次回開催分の予約受付をいたします
※電話受付時間は7:00~21:00までになります
【例:3/8(日)ボディバランス参加希望の場合、3/1(日)9:40~予約開始】
(申込みは、ご本人様・ご家族様分まで可)
- 入場方法 : 当日教室開始前にご整列いただいた順に入場といたします
※着替えを済ませた状態でご整列ください
- その他 : やむを得ない事情により急遽、休講させていただく場合がございます
その際は、館内掲示板、ホームページにてお知らせいたします

各教室紹介・初めて参加の皆様へ・休講状況QRコードからご確認ください



中央区立
総合スポーツセンター

TEL03-3666-1501