

# 2026年5月多目的室・スポーツ教室のご案内

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
	時間変更				日時変更		9:30-10:30 ボディバランス 担当:張	
10:00	10:00-10:45 レスミルズピラティス&30 担当:張	10:00-10:45 ボディバランス45 担当:張		9:45-10:30 ボディバランス45 担当:上野	10:00-10:45 レスミルズピラティス 担当:上野	10:00-11:00 ボディパンプ 担当:斎藤		10:00
11:00	11:15-12:00 音楽ヨガ 担当:張	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	NEW 11:15-12:00 ZUMBA® 担当:矢吹		11:00-12:00 ボディパンプ 担当:佐藤(亜)	11:00
12:00					↑5/8から開始いたします 5/1~予約開始			12:00
							12:30-13:30 ボディコンバット 担当:佐藤(亜)	
13:00					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
14:00					14:15-15:00 ボディアタック45 担当:阿波崎	ボディジャムと レスミルズダンスを 下記日程で実施いたし ます。 ボディジャム→9日・23日 レスミルズダンス →2日・16日・23日		14:00
15:00			スポーツ教室				スポーツ教室	15:00
18:00		スポーツ教室		スポーツ教室				18:00
		18:50-19:50 ボディパンプ 担当:佐藤(文)	時間変更	18:45-19:30 ボディジャム45 担当:小田	担当者変更			
19:00	19:00-19:45 ボディジャム45 担当:小田		19:15-20:00 かんたんエアロ 担当:葛西		19:30-20:30 週替わりレスミルズ 担当:三上	17:30-18:15 ボディバランス45 担当:上野		19:00
20:00		20:10-21:10 ボディコンバット 担当:佐藤(文)						20:00
21:00					【金曜週替わり内容】 奇数週:パンプ 偶数週:コンバット			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 : 5/10(日)ボディバランス参加希望の場合、5/3(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