

2026年8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
							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 ボディバンプ 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	11:15-12:00 ZUMBA® 担当:矢吹	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 → 1日・15日・29日 レスミルズダンス → 8日・22日	11:00-12:00 ボディバンプ 担当:佐藤(亜)	11:00
12:00							12:30-13:30 ボディコンバット 担当:佐藤(亜)	12:00
13:00					13:15-14:00 ボディバンプ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		スポーツ教室	14:00
15:00			スポーツ教室					15:00
16:00		スポーツ教室				17:30-18:30 ボディバランス 担当:上野		16:00
18:00		18:50-19:50 ボディバンプ 担当:佐藤(文)		18:45-19:30 ボディジャム45 担当:小田				18:00
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					19:00
20:00		20:10-21:10 ボディコンバット 担当:佐藤(文)						20:00
21:00								21:00

- 定員 : 12名～15名
- 料金 : 45分教室 : 1回750円 / 60分教室 : 1回900円 ※すべて税込価格
- 参加対象 : 高校生以上
- 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: 8/9(日)ボディバランス参加希望の場合、8/2(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