

2026年9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	
				9:45-10:30 ボディバランス45 担当：上野			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			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 ソフトヨガ 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→12日・26日 レスミルズダンス →5日・19日	11:00-12:00 ボディバンプ 担当：佐藤(亜)	11:00
12:00								12:00
							12:30-13:30	
13:00						13:00-13:45 ダンスorジャム 担当：小田	ボディコンバット 担当：佐藤(亜)	13:00
					13:15-14:00 ボディバンプ45 担当：阿波寄			
14:00					14:15-15:00 ボディアタック45 担当：阿波寄			14:00
							スポーツ教室	
15:00			スポーツ教室					15:00
く		スポーツ教室				17:30-18:30		
18:00						ボディバランス 担当：上野		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				
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：9/13(日)ボディバランス参加希望の場合、9/6(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