中央区立月島スポーツプラザ

第3期（２０２７年１月～3月）スポーツ教室

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

教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
16	ジュニアヒップホップ(水)	水	16：00～16：45	10回	¥7,500	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

教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
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学び、後半は、曲の振付けを行います。
18	燃焼エクササイズ・ライト(火)	火	9：00～　9：45	10回	¥7,500	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。マイペースにご参加いただけます。
19	ピラティス(火)		10：00～10：45	10回	¥7,500	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。
20	燃焼エクササイズ(火)		11：00～11：45	10回	¥7,500	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。
21	ピラティス①(水)	水	13：00～13：45	10回	¥7,500	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。
22	アロマヨガ(水)		14：00～14：45	10回	¥7,500	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。
23	ピラティス②(水)		15：00～15：45	10回	¥7,500	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。
24	ヨーガ(金)	金	13：30～14：15	10回	¥7,500	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。
25	ナニアロハ nani Aloha(金)		15：00～15：45	9回	¥6,750	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い動きで、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。

お申込み期間　令和8年11月1日（日）正午～ 令和8年11月20日（金）正午

※ご参加可能な教室のみをお申込みください。　※当選された教室は、すべてご参加ください。

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			

※12/28～1/4は休館日

■ 休講日
□ レッスン日
○ nani Aloha休講日



中央区立月島スポーツプラザ　　第３期（２０２７年１月～３月）

スポーツ教室参加手続きのご案内

※スポーツ教室は事前にお手続きが必要です。以下の方法でお手続きをお願いします。

お申込み期間　令和8年11月1日（日）正午～ 令和8年11月20日（金）正午

■お申し込み方法

●窓口にて直接申込、またはインターネットでの申込みにて参加抽選受付をいたします。

●申込み期間は、令和8年11月1日（日）正午～ 令和8年11月20日（金）正午までです。

・先着順ではございません。
・ご参加可能な教室のみをお申込みください。
※当選された教室は、すべてご参加ください。

●お申込み方法１：インターネット申込み

・中央区立総合スポーツセンターのホームページの〝月島スポーツプラザ/スポーツ教室参加について詳しくはこちら〟から「参加申し込みフォーム」の画面で必要事項を入力して送信してください。
・1回のフォーム入力で1教室1名様分の申込が可能です。複数教室ご希望の場合は、ご希望教室毎にフォーム入力が必要です。

●お申込み方法２：窓口にて直接申込み

・月島スポーツプラザ１F総合受付窓口にあります「申込受付書」に必要事項をご記入の上、受付スタッフにお渡しください。

■ご案内

●抽選について

・各教室定員を超えた場合は抽選し、結果を電話連絡にてご案内いたします。
※12月7日(月)を過ぎても抽選結果の電話連絡がない場合は、お手数ですが月島スポーツプラザへお問い合わせお願いいたします。
・当選された方は、12月13日（日）正午までに月島スポーツプラザ１F総合受付窓口でご入金手続きをお願いいたします。
※ご入金手続き期間を過ぎた場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。

●二次募集、随時受付について

・申込み期間（11月20日正午）以降の受付は、二次募集（12月下旬予定）にて定員に空きがある教室を対象に再度参加募集をいたします。
・二次募集の詳細につきましては、館内掲示及びホームページにてご案内いたします。

●注意事項

・参加には事前にお申込みが必要です。
・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ください。
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。

お問い合わせ　≪月島スポーツプラザ　０３－３５３４－５８８３≫