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

大人スイミング教室

参加資格：16歳以上の方　　開催場所： 25mプール

教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	内容
1	アクアビクス(火)	火	10：00～10：45	10回	¥7,500	水の持ってる良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。 水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
2	初級(火)		12：00～12：45	10回	¥7,500	目標：クロールと背泳ぎ25m完泳 クロールの呼吸習得、背泳ぎの姿勢、キック、手回しのタイミングを身につけます。 対象：けのびができる方、初心者
3	レディーススイム初級(火) ※女性の方限定		12：00～12：45	10回	¥7,500	
4	中級(火)		13：00～13：45	10回	¥7,500	目標：3泳法きれいに泳ぐ バタフライ以外の3泳法フォームを整えながら **しっかり泳ぎます。** 対象：クロール、背泳ぎを泳ぐことができる方
5	レディーススイム中級(火) ※女性の方限定		13：00～13：45	10回	¥7,500	
6	アクアビクス(水)	水	12：00～12：45	10回	¥7,500	水の持ってる良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。 水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
7	上級(木)	木	10：00～10：45	9回	¥6,750	目標：4泳法きれいに泳ぐ フォームを整えながら技術の向上を目指します。 対象：クロールと平泳ぎで50m泳ぐことができる方、バタフライを泳いだことのある方
8	中級(木)		10：00～10：45	9回	¥6,750	目標：3泳法きれいに泳ぐ バタフライ以外の3泳法フォームを整えながら **しっかり泳ぎます。** 対象：クロール、背泳ぎを泳ぐことができる方
9	中級(木)		11：00～11：45	9回	¥6,750	
10	初級(木)		11：00～11：45	9回	¥6,750	目標：クロールと背泳ぎ25m完泳 クロールの呼吸習得、背泳ぎの姿勢、キック、手回しのタイミングを身につけます。 対象：けのびができる方、初心者
11	アクアビクス(金)	金	10：00～10：45	10回	¥7,500	水の持ってる良いところ（浮力・抵抗・水圧・水温）全部を使って運動しましょう。 水泳の感覚を磨く効果も期待できます。
12	上級(金)		11：00～11：45	10回	¥7,500	目標：4泳法きれいに泳ぐ フォームを整えながら技術の向上を目指します。 対象：クロールと平泳ぎで50m泳ぐことができる方、バタフライを泳いだことのある方
13	中級(金)		11：00～11：45	10回	¥7,500	目標：3泳法きれいに泳ぐ バタフライ以外の3泳法フォームを整えながら **しっかり泳ぎます。** 対象：クロール、背泳ぎを泳ぐことができる方
14	中級(金)		12：00～12：45	10回	¥7,500	
15	初級(金)		12：00～12：45	10回	¥7,500	目標：クロールと背泳ぎ25m完泳 クロールの呼吸習得、背泳ぎの姿勢、キック、手回しのタイミングを身につけます。 対象：けのびができる方、初心者

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≫

大人スイミング教室　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



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≫