2026年11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			9:45-10:30 ボディバランス45 担当：上野			9:30-10:30 **ボディバランス** 担当:張	
10:00	10:00-10:45 ソフトヨガ 担当：張	10:00-10:45 ボディバランス45 担当：張			10:00-10:45 レズミルズピラティス 担当：上野	10:00-11:00 **ボディパンプ** 担当：斎藤		10:00
	時間変更							
11:00	11:00-11:45 ﾚｽﾞﾐﾙｽﾞﾋﾟﾗﾃｨｽﾃｯｸ&30 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 レズミルズダンスを **下記日程で実施**いたします。 **ボディジャム → 14日・28日** **レズミルズダンス** **→ 7日・21日**	11:00-12:00 **ボディパンプ** 担当：佐藤(亜)	11:00
12:00								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：阿波嵜	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：阿波嵜		スポーツ教室	14:00
15:00			スポーツ教室					15:00
≀		スポーツ教室				17:30-18:30 **ボディバランス** 担当:上野		
18:00								**18:00**
		18：50-19：50 **ボディパンプ** 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：11/15(日)ボディバランス参加希望の場合、11/8(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