

第1期(25年4月~9月) 随時募集対象教室(3/21現在)



大人スポーツ教室

NO	対象教室名	日時	補足事項
101	あさヨガ	9:00~9:45	定員のため、受付対象外
102	ママヨガ	10:00~10:45	のこりわずか
103	モーニング フラ	11:15~12:00	
104	やさしいピラティス	18:00~18:45	定員のため、受付対象外
105	ビューティーピラティス	19:00~19:45	定員のため、受付対象外
106	バレトン	20:00~20:45	
107	女性のためのヨーガ ※女性限定教室	18:50~19:35	定員のため、受付対象外
108	やさしい月の礼拝 夜ヨガ	20:15~21:00	
109	音楽ヨガ	8:45~9:30	定員のため、受付対象外
110	脂肪燃焼エアロ	10:00~10:45	のこりわずか
111	音楽ピラティス	11:15~12:00	定員のため、受付対象外
112	フローヨガ	12:15~13:00	
113	巡らせ経絡ヨーガ	18:30~19:15	定員のため、受付対象外
114	ホクシングエクササイズ・火	19:35~20:20	
115	健康気功	9:15~10:00	
116	ノルディックウォーキング	9:30~10:30	
117	nani Aloha	10:30~11:15	
118	サーキットトレーニング	11:30~12:15	
119	リズムエアロ&ストレッチ	13:00~13:45	
120	やさしいはつらつトレーニング①	15:00~15:45	のこりわずか
121	やさしいはつらつトレーニング②	16:00~16:45	のこりわずか
122	パワー気功	18:30~19:15	
123	楊式八十五式太極拳	19:30~20:15	のこりわずか
124	背骨コンディショニング	11:00~11:45	のこりわずか
125	ピラティス	12:45~13:30	定員のため、受付対象外
126	アロマヨガ	13:45~14:30	
127	フラメンコボディメイク	18:40~19:25	
128	ホクシングエクササイズ・木	19:30~20:15	
129	Night Aloha	20:00~20:45	
130	おはようヨーガ①	9:15~10:00	定員のため、受付対象外
131	おはようヨーガ②	10:10~10:55	のこりわずか
132	燃焼エクササイズ	11:15~12:00	のこりわずか
133	燃焼エクササイズ・ライト	12:15~13:00	
134	整えヨーガ①	14:00~14:45	定員のため、受付対象外
135	整えヨーガ②	15:00~15:45	のこりわずか



大人スイミングスクール

NO	教室名	日時	補足事項
201	レディーススイム初級 ※女性限定教室	月 10:05~10:50	定員のため、受付対象外
202	レディーススイム中上級 ※女性限定教室	月 11:05~11:50	定員のため、受付対象外
203	成人スイミング初中級(火)	火 19:05~19:50	定員のため、受付対象外
204	成人スイミング中上級(火)	火 20:05~20:50	定員のため、受付対象外
205	クロール背泳ぎ習得コース	木 19:05~19:50	定員のため、受付対象外
206	バタフライ習得コース	木 20:05~20:50	定員のため、受付対象外
207	かんたんアクア(金)	金 11:00~11:45	定員のため、受付対象外
208	レベルアップモーニング	土 9:05~9:50	定員のため、受付対象外
209	かんたんアクア	土 10:00~10:45	定員のため、受付対象外



子どもスポーツ教室

NO	対象教室名	日時	補足事項
301	ボールでチャレンジ キッズ	月 15:15~16:00	
302	ボールでチャレンジ ジュニア	月 16:15~17:00	
303	親子ハワイアンミックC (火)1歳半~未就園児	火 10:00~10:45	
304	親子ハワイアンミックC (火)生後6ヶ月~11ヶ月	火 11:00~11:45	
305	親子ハワイアンミックD (火)1歳~1歳5ヶ月	火 11:00~11:45	
306	ジュニアヒップホップ火	火 17:30~18:15	
307	親子ハワイアンミックA (水)1歳半~未就園児	水 10:00~10:45	
308	親子ハワイアンミックB (水)1歳半~未就園児	水 10:00~10:45	定員のため、受付対象外
309	親子ハワイアンミックA (水)生後6ヶ月~11ヶ月	水 11:00~11:45	のこりわずか
310	親子ハワイアンミックB (水)1歳~1歳5ヶ月	水 11:00~11:45	
311	ジュニアヒップホップ木①	木 17:30~18:15	
312	ジュニアヒップホップ木②	木 18:30~19:15	
313	キッズ空手	金 15:00~15:45	
314	ジュニア空手	金 16:00~16:45	



中央区立 総合スポーツセンター TEL03-3666-1501