

3/25現在

二次募集のご案内

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

募集人数	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	申込人数
7名	16	ジュニアヒップホップ(水)	水	16:00~16:45	18回	¥13,500	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

募集人数	教室NO.	コース名	曜日	時間	回数	参加料金	申込人数
10名	17	モーニングフラ(月)	月	9:30~10:15	16回	¥12,000	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と学び、後半は、曲の振付けを行います。
満員	18	燃焼エクササイズ・ライト(火)	火	9:00~9:45	16回	¥12,000	椅子を使った筋トシと足踏み運動、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。マイベースにご参加いただけます。
満員	19	ピラティス(火)	火	10:00~10:45	16回	¥12,000	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。
満員	20	燃焼エクササイズ(火)	火	11:00~11:45	16回	¥12,000	ボクシングエクササイズ、筋トシ、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。
満員	21	ピラティス①(水)	水	13:00~13:45	17回	¥12,750	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。
満員	22	アロマヨガ(水)	水	14:00~14:45	17回	¥12,750	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。
満員	23	ピラティス②(水)	水	15:00~15:45	17回	¥12,750	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。
満員	24	ヨーガ(金)	金	13:30~14:15	18回	¥13,500	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。
2名	25	ナニアロハ nani Aloha(金)	金	15:00~15:45	17回	¥12,750	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な動きで、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。

お申込み開始日 令和7年3月29日(土) 午前10時~

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

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	△	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5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

6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					

7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		

8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						

※6/1(日)~6/6(金) は、休館日です。

- 休講日
- レッスン日
- ピラティス①②アロマヨガ休講日
- nani Aloha休講日

中央区立月島スポーツプラザ

第1期（2025年4月～8月）スポーツ教室

二次募集のご案内

空き枠の募集です。以下の方法でお手続きをお願いします。

申込み方法① 窓口にて直接申込み

お申込み開始日 令和7年3月29日（土）午前10時～

各教室ともに3/29(土) 午前10時の時点で、応募者多数の場合はその場で抽選となります。係員の案内にしたがってください。

抽選(お申込み開始時)以降、定員に満たない教室は先着順となります。定員に達し次第受付終了です。当館受付にて教室参加申込書に必要事項をご記入の上、受講料をお支払い頂き受付完了となります。※受講料は現金のみの一括払いです。あらかじめご用意下さい。

申込み方法② お電話での申込み

《月島スポーツプラザ 03-3534-5883》

お申込み開始日 令和7年3月30日（日）午前10時～

お申し込み後、1週間以内に本申込みを行ってください。ご来館いただけない場合は、無効となります。※受講料は現金のみの一括払いです。あらかじめご用意下さい。

●注意事項

- ・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下さい。
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。