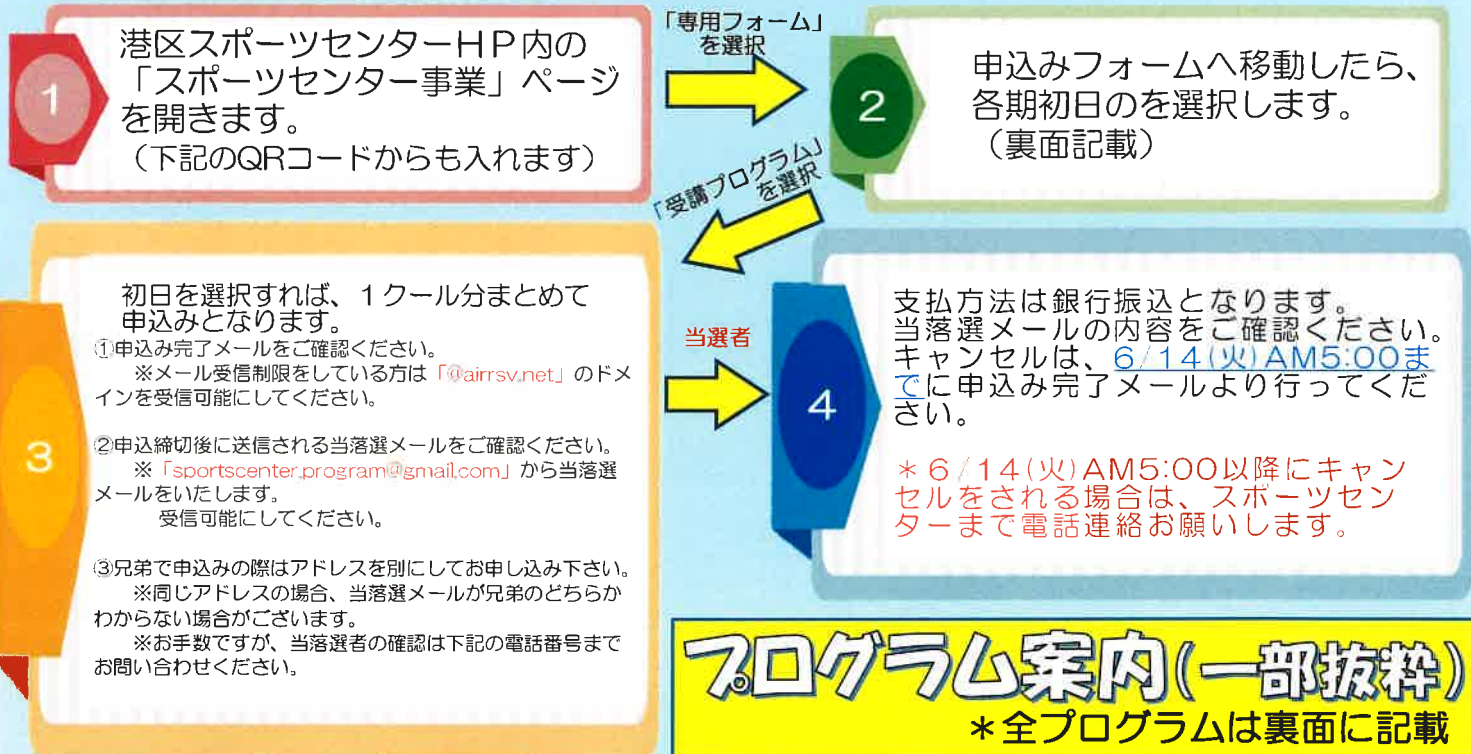


スポーツセンター事業

申込方法の流れ



プログラム案内(一部抜粋)

*全プログラムは裏面に記載

新 やさしいバレエ

バレエを中心に基礎的な練習を行います。初めての方におすすめです。

金曜日 10:15~11:00

おすすめ はじめてフラメンコ

スペイン南部の伝統的な踊りです。美しく情熱的なダンスは、コアが鍛えられ、姿勢がよくなり、良いスタイルを保つ事に効果的です。
※室内用運動シューズでご参加可能です。

木曜日 11:30~12:15

ベビースイミング

ベビーのお子様を対象に小プールを開放致します。お子様と一緒に遊んだり、親子でのプール時間を楽しんでください。
※対象は満1~2歳となります。
親子ペアでの受講です。保護者2名以上の参加の場合、別途利用料金頂きます。
※参加のお子様は専用おむつのご用意をお願いします。

月曜日 1部 10:00~10:30 2部 10:35~11:05

キッズスイミング 木曜日・金曜日 3日間短期水泳教室

スポーツセンター事業のキッズスイミングスクールは、少人数で行い「丁寧で安心な指導」を心掛けております。少人数制での個別指導によって短時間での上達が見込めます。
※キッズスイミングと短期水泳教室の同時申込みは出来ません。

**幼児水慣れ・幼児バタ足
小学生水慣れ・小学生バタ足・小学生クロール・小学生平泳ぎ**

第2期の感染症予防対策

- 裏面に記載してある人数が定員になります。
- 常に換気を行います。(扉は閉めずにプログラムを行います)
- マスク、又はネックゲイター着用を必須とします。(暑さを感じた場合は、一度ご変更ください)
- 入室時には手指の除菌を行います。(使用したマット等は、ご自身で除菌をお願いします)

※ 状況により感染症予防対策の内容が変更となる場合もございます。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いします。

受講にあたって

- 教室実施時の携帯電話、撮影機器はご利用できません。
- ゲート入場は、登録教室開始30分前となります。
- ゲート退場は、登録教室終了30分後までとなります。
- 必ず「受講証」を受付で提示してください。
- フール入場は、15分前からとなります。
- 年齢制限があるクラスは開催日初日での満年齢となります。
- 他の施設を利用する場合は、別途利用料金が掛かります。

申込期限：6/1(水) AM5:00 ~ 6/14(火) AM5:00

当落返信メール：申込み締め切り後、6/22(水)までに順次配信します

追加申込の受付：6/23(木) AM5:00~

港区スポーツセンター

住所：東京都港区芝浦1-16-1 3F
TEL：03-3452-4151
HP：https://minatoku-sports.com/



予約フォーム

港区スポーツセンター (みなとくスポーツセンター)

曜日	No	教室名	担当	時間 <small>※状況により、終了時間が5分前 びる場合がございます。</small>	場所	定員	料金	開催日												
								7月			8月			9月						
火	①	バーオソルピラティス	児玉	11:30~12:15	競技場1	25名	13,000円	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	②	やさしいフラ	高橋	12:45~13:30	競技場1	25名	13,000円	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	③	ヨガ	エリコ	14:00~14:45	競技場1	25名	13,000円	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	④	はじめてパワーヨガ	よう	18:15~19:00	競技場1	25名	13,000円	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27
	⑤	ストレッチバレエ	宮城	19:15~20:00	競技場1	25名	13,000円	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27
水	⑥	パワーヨガ初級	清水	9:15~10:00	多目的室	25名	13,000円	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28
	⑦	ピラティス	宮城	10:30~11:15	多目的室	25名	12,000円	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28
	⑧	バーオソルニアセフメソッド®	Erica	11:45~12:30	多目的室	25名	12,000円	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28
	⑨	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~	齋木	13:00~13:45	多目的室	25名	12,000円	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28
	⑩	ママのボディケア~産後ピラティス~	新井敦子	14:15~15:00	多目的室	25名	13,000円	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28
木	⑪	はじめてフラメンコ	乙訓	11:30~12:15	競技場1	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	⑫	フラダンス	高橋	12:45~13:30	競技場1	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	⑬	からだ調整ヨガ&アロマ	鈴木	14:00~14:45	競技場1	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	⑭	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~	齋木	11:45~12:30	多目的室	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	⑮	ママのボディケア~産後ピラティス~	新井敦子	14:15~15:00	多目的室	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	⑯	ほくしヨガ	稲垣	18:15~19:00	競技場1	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	⑰	ストレッチバレエ	宮城	19:15~20:00	競技場1	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	⑱	ベリーダンス	GINA	19:15~20:00	競技場1	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
金	⑲	やさしいバレエ	渡辺	10:15~11:00	多目的室	25名	13,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	⑳	ハタヨガ	鈴木	11:30~12:15	多目的室	25名	12,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	㉑	マットピラティス	飯田	12:45~13:30	多目的室	25名	13,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	㉒	デットスヨガ	飯田	14:00~14:45	多目的室	25名	13,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	㉓	はじめてキッズバレエ	渡辺	16:00~16:45	多目的室	12名	11,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	㉔	体操(跳び箱)教室	大貝・山田	17:00~17:45	多目的室	12名	12,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	㉕	ジャイロキネシス	井上	18:45~19:30	競技場1	25名	13,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
土	㉖	HIPHOP	EMI	19:15~20:00	競技場1	25名	13,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
	㉗	親子で楽しむ運動教室	前島・渡部	13:30~14:15	多目的室	12名	11,000円	9	16	23	30	13	20	27	3	10	17	24		
月	㉘	ベビースイミング 1部	大橋	10:00~10:30	小プール	10名	8,000円	11	18	25	8	15	22	29	12	19	26	30		
	㉙	ベビースイミング 2部	大橋	10:35~11:05	小プール	10名	8,000円	11	18	25	8	15	22	29	12	19	26	30		
	㉚	チャレンジバタフライ	植田	10:00~10:50	大プール	15名	8,000円	11	18	25	8	15	22	29	12	19	26	30		
	㉛	はじめてのクロール	佐藤	11:00~11:50	大プール	15名	8,000円	11	18	25	8	15	22	29	12	19	26	30		
木	㉜	アクアウォーク	雨宮	13:00~13:45	小プール	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	㉝	アクアシェイプ	雨宮	13:55~14:40	小プール	25名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	㉞	幼児水慣れクラス	大橋・鳴澤	15:30~16:20	小プール	14名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	㉟	幼児バタ足クラス	寺田・宮本			10名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	㊱	幼児水慣れクラス	宮本・渡部			14名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	㊲	幼児バタ足クラス	前島	16:30~17:20	小プール	7名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	㊳	小学生バタ足クラス	竹本・錦織			10名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	㊴	小学生クロールクラス	寺田			7名	12,000円	7	14	21	28	4	18	25	1	8	15	22	29	
	金	㊵	小学生水慣れクラス	鳴澤	16:00~16:50	小プール	7名	13,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16
㊶		小学生バタ足クラス	寺田	16:00~16:50	小プール	7名	13,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
㊷		小学生クロールクラス	植田	16:00~16:50	大プール	7名	13,000円	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	30
短期水泳教室	㊸	幼児水慣れクラス	宮本	9:00~9:50	小プール	5名	6,000円	29	30	31										
	㊹	幼児バタ足クラス	渡部			5名	6,000円	29	30	31										
	㊺	小学生バタ足クラス	前島			5名	6,000円	29	30	31										
	㊻	小学生クロールクラス	寺田			5名	6,000円	29	30	31										
	㊼	幼児水慣れクラス	宮本	10:00~10:50	小プール	5名	6,000円	29	30	31										
	㊽	幼児バタ足クラス	渡部			5名	6,000円	29	30	31										
	㊾	小学生クロールクラス	前島			5名	6,000円	29	30	31										
	㊿	小学生平泳ぎクラス	寺田			5名	6,000円	29	30	31										

※代行情報はHPをご確認ください。また急遽担当者が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

【申込方法】

※抽選は港区在住の方が優先となります。 ※年齢制限があるクラスは開催日初回日の満年齢となります。

スポーツセンターHP→各種プログラム→スポーツセンター事業の予約フォームから申込みください。

※申込みは仮予約となり、申込み締切日後に当落の連絡をメールで行います。

※直接ご来館による申し込みは、行っておりません。



【申込期限】

令和4年6月1日(水) AM5:00~

6月14日(火)AM5:00まで

【支払方法】

銀行振込(手数料はお客様負担となります)

※レッスン当日に受付支払(現金のみ)となるプログラムがございます。詳細は当落連絡時のメール内容をご確認ください。当選された方は6/30(木)までにお振り込み頂きますよう、お願いします。

【キャンセル】

6/14(火)AM5:00までに申込み完了メールより行ってください。

6/14(火)AM5:00以降は電話または直接、スポーツセンター受付までお越しください。

※ご入金後にキャンセルを行った場合は、スポーツセンターまで電話連絡をお願いします。窓口にてのご返金となります。予めご了承ください。

【問合せ】

港区スポーツセンター Tel 03-3452-4151

【対象】

●18歳以上。(医師から運動制限の指示をされている方、妊娠している方はご遠慮ください)

●「キッズスイミング」は満3歳~12歳が対象となります。

●「ママのボディケア」は産後1年未満の方が対象となります。

(同伴のお子様も1歳未満1名となります)

●「ママのボディケア」以外のプログラムは、お子様同伴での参加はできません。

●「親子運動教室」は満3歳~4歳が対象となります。

●「体操(跳び箱)教室」は満5歳~8歳が対象となります。

●「はじめてキッズバレエ」は年中~小学1年生が対象となります。

●「ベビースイミング」は満1歳~2歳が対象となります。

お子様1名に対して保護者1名の同伴が必要となります。