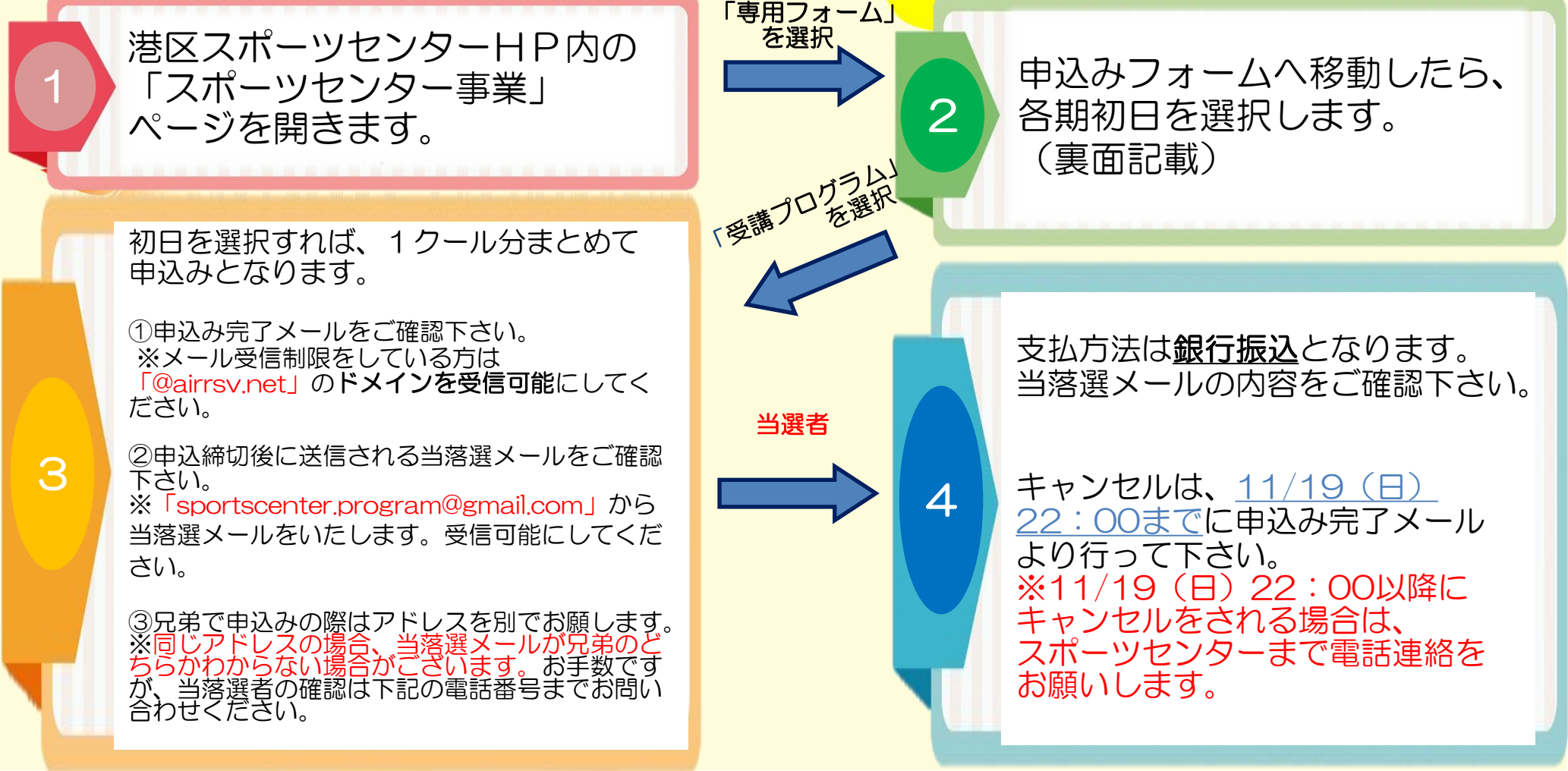


# スポーツセンター事業

## 申込方法の流れ



申込者全員(当選・キャンセル待ち・落選)に返信メールをお送りいたします。  
※メールが届かない場合はスポーツセンターまでお問い合わせください。

### キッズスイミングについて

#### お子様の泳力に合わせたクラスにお申込みください

幼児水慣れクラス 水慣れ~一人で潜ることができるように練習していきます  
 幼児バタ足クラス バタ足~クロールの形を覚えるまで練習していきます  
 ※幼児バタ足クラスは、一人で潜れる方が対象となります。

小学生バタ足クラス 水慣れ~クロールの形を覚えるよう練習していきます  
 小学生クロールクラス クロールの形・息継ぎの練習をして25m完泳を目指します  
 ※小学生クロールクラスはバタ足10m程度泳げること方が対象となります。

#### 初級平泳ぎ教室について

12.5m以上泳げる方が対象です。

#### チャレンジ跳び箱教室について

初めてもしくは苦手なお子様対象です スキルアップの教室ではございません

全プログラムは裏面に記載  
日程・対象年齢等必ずご確認ください

- #### 受講にあたって
- 教室実施時の撮影、録音等をご遠慮ください。
  - ゲート入場は、登録教室開始30分前となります。
  - 入退館時に必ず「受講証」を受付で掲示してください。
  - プール入場は、15分前からとなります。
  - 教室時間外に施設を利用する場合は、別途利用料金が掛かります。

**申込期間：11/7(火) 8:30 ~ 11/19(日) 22:00**  
 当落返信メール：申込み締め切り後、11/25(土)までに順次配信します  
 追加申込の受付：11/27(月) 8:30~11/30(木) 22:00まで

**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/



曜日	No	教室名	担当	時間	場所	定員	料金	実施回数	日程	休講日	
火	①	パーオソルピラティス	児玉	11:30~12:30	競技場1	25名	16,000円	16回	12/5~3/26	1月2日	
	②	はじめてのアシュタンガヨガ	GINA	12:45~13:45							
	③	メンテナンスヨガ	石川	14:00~15:00							
	④	はじめてパワーヨガ	よう	18:15~19:15							
	⑤	ストレッチバレエ	宮城	19:30~20:30							
水	⑥	パワーヨガ初級	清水	9:15~10:15	多目的室	25名	15,000円	15回	12/6~3/27	1月3日 3月20日	
	⑦	ピラティス	宮城	10:30~11:30			12,000円	12回	12/27~3/27		
	⑧	パーオソルクニアセフメソッド®	Erica	11:45~12:45			15,000円	15回	12/6~3/27		
	⑨	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~	齋木	13:00~14:00			14,000円	14回	12月27日・1月3日 3月20日		
	⑩	ママのボディケア~産後ピラティス~	新井敦子	14:20~15:20							
木	⑪	はじめてフラメンコ 🍷	乙訓	11:30~12:30	競技場1	25名	16,000円	16回	12/7~3/28	1月4日	
	⑫	エイジレスフラ	高橋	12:45~13:45							
	⑬	からだ調整ヨガ&アロマ	鈴木	14:00~15:00							
	多目的室	⑭	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~	齋木	11:45~12:45	25名	15,000円	15回	12月28日・1月4日		
		⑮	ママのボディケア~産後ピラティス~	新井敦子	14:20~15:20						
		⑯	ほぐしヨガ	稲垣	18:15~19:15	競技場1	25名	16,000円		16回	1月4日
		⑰	ベリーダンス	GINA	19:15~20:15						
		⑱	ストレッチバレエ	宮城	19:45~20:45						
金	⑲	やさしいバレエ	渡辺	10:15~11:15	多目的室	16名	15,000円	15回	12/1~3/29	12月15日・1月5日 2月23日	
	⑳	ハタヨガ	鈴木	11:30~12:30		25名	16,000円	16回		1月5日 2月23日	
	㉑	マットピラティス	飯田	12:45~13:45		12名	15,000円	15回		12月15日・1月5日 2月23日	
	㉒	デトックスヨガ	飯田	14:00~15:00	6名	15,000円	15回	1月5日・2月23日 3月8日			
	㉓	はじめてキッズバレエ (年中~小2)	渡辺	16:00~16:45	競技場1	25名	16,000円	16回	12/1~3/29	1月5日 2月23日	
	㉔	チャレンジ跳び箱教室 (年長~小1)	山田	17:00~17:45							
	㉕	ジャイロキネシス	井上	18:45~19:45							
	㉖	HIPHOP 🍷	SakiL	19:15~20:15							
土	㉗	親子リズム体操教室 (年中~年長)	都平	13:30~14:15	多目的室	12名	14,000円	14回	12/2~3//23	12月23日・30日 1月6日・27日	
	㉘	子供リズム体操教室 (小1~小3)	都平	14:30~15:15		16名					
月	㉙	ベビースイミング (満1歳~2歳)	大橋	10:00~10:30	小プール	10名	11,000円	11回	12/11~3/25	1月1日・8日 2月5日・12日 3月4日	
	㉚	ベビースイミング (満1歳~2歳)		10:35~11:05							
	㉛	初級平泳ぎ教室		植田							10:00~10:50
木	㉜	アクアウォーク&リズム	渡邊(錦織)	13:00~13:45	小プール	25名	16,000円	16回	12/7/~3/28	1月4日	
	㉝	アクアシェイプ	錦織	13:55~14:40							
	㉞	幼児水慣れクラス (年少~年長)	大橋・宮本	15:30~16:20	小プール	14名					
	㉟	幼児バタ足クラス (年少~年長)	鳴澤・寺田			12名					
	㊱	幼児水慣れクラス (年少~年長)	宮本	16:30~17:20	小プール	7名					
	㊲	幼児バタ足クラス (年少~年長)	助川			7名					
	㊳	※小学生バタ足クラス (小1~小6)	寺田			大プール					7名
	㊴	※小学生クロールクラス (小1~小6)	錦織			大プール					7名

**注意事項** キッズスイミングを申込みの際は、必ず対象年齢をご確認いただき、お子様の泳力に合ったクラスをお申込みください。  
※小学生クラスは深いプールで練習します。(大プール水深1.25m)

**【申込方法】**※直接ご来館による申込み、電話受付は行っていません。  
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お申し込みください。

- 定員数を超えた場合は抽選とさせていただきます。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になります。**
- 申込み完了後は確認メールが届き、申込み締切日後に当選、落選メール及びキャンセル待ちメールを送らせて頂きます。

- 【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(おむつがとれていること)~12歳(小学生)**が対象です。
  - 「ママのボディケア」は産後1歳未満の方が対象です。(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~骨盤調整ヨガ~」「ママのボディケア~産後ピラティス~」は水曜日と木曜日の同時申し込みができません。
  - 「ベビースイミング」はお子様1名に対して保護者1名の同伴が必要です。

**【支払方法】**  
銀行振込(手数料はお客様負担となります)  
※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**11/30(木)**までにお振込みいただきますようお願いいたします。  
手数料については各自ご負担をお願いいたします。

**【キャンセル】**  
11/19(日)22:00までに申込み完了メールより行ってください。  
11/19(日)22:00以降はスポーツセンターに電話連絡をお願いいたします。

**【申込期限】**  
**令和5年11月7日(火) 8:30~**  
**11月19日(日)22:00まで**

**【追加申込み】**  
11/27(月)8:30~11/30(木)22:00まで  
※予約フォームからの申込みとなります。  
12/1(金)からの追加申込みはスポーツセンターにお問い合わせ下さい。