

## 申込方法の流れ

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

1 港区スポーツセンターHP内の「スポーツセンター事業」ページを開きます。

「専用フォーム」を選択

2 申込みフォームへ移動したら、各期初日を選択します。(裏面記載)

「受講プログラム」を選択

初日を選択すれば、1クール分まとめて申込みとなります。

①申込み完了メールをご確認ください。  
※メール受信制限をしている方は「@airrsv.net」のドメインを受信可能にしてください。

②申込締切後に送信される当落選メールをご確認ください。  
※「sportscenter.program@gmail.com」から当落選メールをいたします。受信可能にしてください。

③兄弟で申込みの際はアドレスを別でお願いします。  
※同じアドレスの場合、当落選メールが兄弟のどちらかわからない場合がございます。お手数ですが、当落選者の確認は下記の電話番号までお問い合わせください。  
※対象、注意事項は裏面を必ずご確認ください。

当選者

4 キャンセルは、3/3(日) 22:00までに申込み完了メールより行って下さい。  
※3/3(日) 22:00以降にキャンセルをされる場合は、スポーツセンターまで電話連絡をお願いします。

支払方法は銀行振込となります。  
当落選メールの内容をご確認ください。

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

### 受講にあたって

- 教室実施時の撮影・録音はご遠慮ください。
- ゲート入場は、教室開始30分前となります。
- 入館時に必ず「受講証」を受付に掲示してください。
- プール入場は、教室開始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、別途施設利用料がかかります。

#### ☆新しい教室のご案内☆

- くびれを作るベリーダンス 火曜日 11:30~12:30
- やさしいバレエ 水曜日 11:45~12:45
- 幼児バレエ教室 金曜日 15:15~15:55 対象: 年中~年長
- 小学生バレエ教室 金曜日 16:00~16:50 対象: 小1~小6
- 小学生からだジャンプ 土曜日 14:30~15:15 対象: 小1~小6

申込期間: 2/19(月) 8:30 ~ 3/3(日) 22:00

当落返信メール: 申込み締め切り後、3/11(月)までに順次配信します  
追加申込の受付: 3/12(火) 8:30~3/22(金) 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/>



予約フォーム



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	バーオソルピラティス	児玉	11:30~12:30	競技場1	25名	17,000円	17回	4/2~7/30	5月7日 (休館日)		
	②	くびれを作るベリーダンス <b>NEW</b>	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	16,000円	16回	4/3~7/31	4月3日・5月1日		
	⑦	ピラティス	宮城	10:30~11:30		16名	18,000円	18回				
	⑧	やさしいバレエ <b>NEW</b>	渡辺 愛	11:45~12:45		25名						
	⑨	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~	齋木	13:00~14:00								
	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	17,000円	17回	4/4~7/25	5月2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								
	⑭	ママのボディケア~骨盤調整ヨガ~	齋木	11:45~12:45	多目的室							
	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							
	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 愛	10:15~11:15	多目的室	16名	16,000円	16回	4/5~7/26	5月3日		
	⑳	ハタヨガ	鈴木	11:30~12:30		25名						
	㉑	マットピラティス	飯田	12:45~13:45		8名						
	㉒	デトックスヨガ	飯田	14:00~15:00		10名					15,000円	15回
	㉓	幼児バレエ教室(年中~年長) <b>NEW</b>	渡辺 愛	15:15~15:55								
	㉔	小学生バレエ教室(小1~小6) <b>NEW</b>		16:00~16:50		6名					16,000円	16回
	㉕	チャレンジ跳び箱教室(年長~小1)	西澤・山田	17:00~17:45								
	㉖	ジャイロキネシス	井上	19:00~20:00		競技場1						
㉗	HIPHOP 🍷	SakiL	19:15~20:15									
土	㉘	親子リズム体操(年中~年長)	都平	13:30~14:15	多目的室	12名	13,000円	13回	4/6~7/27	5月4日・6月29日 7月6日・7月20日		
	㉙	小学生からだジャンプ®(小1~小6) <b>NEW</b>		14:30~15:15		20名						
月	㉚	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	4/15~7/29	4月29日・5月6日 6月3日・7月1日 7月15日		
	㉛	ベビースイミング(満1歳~2歳)		10:35~11:05								
	㉜	チャレンジバタフライ	植田	10:00~10:50							大プール	
	㉝	はじめてクロール		11:00~11:50								
木	㉞	アクアウォーク&リズム	渡邊(錦織)	13:00~13:45	小プール	25名	15,000円	15回	4/4~7/25	4月11日 5月2日		
	㉟	アクアシェイプ	錦織	13:55~14:40								
	㊱	幼児水慣れクラス(年少~年長)	大橋・宮本	15:30~16:20							14名	
	㊲	幼児バタ足クラス(年少~年長)	鳴澤・寺田								12名	
	㊳	幼児水慣れクラス(年少~年長)	宮本	16:30~17:20							7名	
	㊴	幼児バタ足クラス(年少~年長)	錦織								7名	
	㊵	※小学生バタ足クラス(小1~小6)	竹本								7名	
	㊶	※小学生クロールクラス(小1~小6)	寺田								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**3/22(金)**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】**

3/3(日)22:00までに申込み完了メールより行ってください。  
3/3(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6年2月19日(月) 8:30~  
3月3日(日)22:00まで**

**【追加申込み】**

3/12(火)8:30~3/22(金)22:00まで  
※予約フォームからの申込みとなります。  
3/23(土)以降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。