

令和6年度 通年制教室キャンセル待ち人数表 (5月7日現在)

【通年制】大人フロア教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	キャンセル待ち
卓球 (初級)	月	10:00~11:30	25名	15才以上	基本動作の習得、楽しく安全な卓球技術の習得。	0名
バドミントン (レディース)	火	10:00~12:00	32名	15才以上の女性	基本的なストロークから本格的なパターン練習やダブルスのゲームなどを練習します。	0名
ヨガ	金	14:00~15:00	20名	15才以上	呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。	6名
ヨガ (託児付き)	土	10:00~11:00	20名		呼吸法と様々なポーズによって心身のコンディショニングを整えます。 * 託児希望の申込者優先 (2才~未就学児10名)	10名
ピラティス	日	17:00~18:00	20名		ゆっくりとした動きの中で、身体の軸となる部分を鍛え、姿勢の安定性を向上させ、代謝の良い身体を作ります。	17名

【通年制】大人水泳教室 ※ (中学生を除く)

教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	キャンセル待ち
健康水中ウォーキング	火	10:30~11:20	20名	15才以上 男女	転倒予防に効果のある動作やストレッチ・筋力トレーニングを取り入れた水中プログラムです。腰痛・肩凝り・関節痛等の予防改善に繋がります。	0名

【通年制】子ども水泳教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	キャンセル待ち
親子水泳	土	8:30~9:20	10組	2才6ヶ月~未就園児とその保護者 (オムツが外れている方)	親子で一緒に楽しみながら、水慣れを中心に練習を行います。はじめて水泳教室に参加するお子様や、まだ1人で参加させるには不安のあるお子様・ご両親にもびったりです。	23組
キッズ水泳A	火	14:30~15:20	40名	3才~未就学児 (オムツが外れている方)	小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<16~7級>(幼)水なれ~背泳ぎ (12.5M) の習得を目指します。	0名
	土	11:30~12:20	25名			109名
キッズ水泳B	火	15:30~16:20	40名			0名
	木		40名			0名
	金		40名			0名
ジュニア水泳A	月	16:30~17:20	30名	小学生~中学生	小プールにて泳力別のグループに分かれて練習し、<12~7級>(幼)水なれ~背泳ぎ (12.5M) の習得を目指します。	62名
	火		30名			51名
	水		30名			53名
	木		30名			58名
	金		30名			42名
	土		①14:30~15:20			30名
	②15:30~16:20	30名	28名			

赤字：訂正部分

【通年制】キッズルーム教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	内容	キャンセル待ち
びよんびよん	土	10:00~10:50	15名	2才~4才	トランポリンをメインに運動する教室です。跳んだり跳ねたりすることで、平衡感覚や瞬発力を養います。	24名
	日		15名			20名
しゅっぽっぽ	土	11:00~11:50	15名	3才~未就学児	うんていをメインに運動する教室です。うんていで腕力とリズム感を、すべり台でバランス感覚を養います。	0名
	日		15名			5名
たんけん	日	17:00~17:50	15名	3才~未就学児	キッズルームの遊具をすべてを使った教室です。身体を全部を動かしながら探検します。	0名

【受付開始日及び申込み方法】

① 5/13 (月) 10:00~19:30 電話申込みのみ (荒川総合スポーツセンター TEL: 03-3802-3901)

② 5/14 (火) 9:00~ 窓口受付のみ

■キャンセル待ち申込は、お1人様2教室までとなります。

■上記通年制教室は定員に達している為、キャンセル待ち申込となります。上記以外の通年制教室は定員に達していない為、随時申込を受け付けております。

■最新空き状況については総合受付までお問い合わせください。

荒川総合スポーツセンター ☎03-3802-3901