

◇ 定期教室 第4期(2025年1月~3月) 期間を定めて募集する教室です。第4期は全7回~12回の開催となります。(教室によって異なります)

✓参加費は一括前納制となります。参加料は全回数分の料金です。欠席の場合は返金はいたしません。
 ✓各教室初日に対象年齢に達している教室のみ、お申込みください。対象年齢に達していない教室にはご参加いただけません。

子ども向け定期教室

No	教室名	対象年齢	曜日	実施日	時間	定員	参加料(税込)	場所	内容							
T1	ママヨガ	生後3か月~1歳6か月の親子	水	1/8 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19	10:30~11:25	15組	¥9,020	幼児体育室	ママの体力回復のための教室、お子様が近くにいるので安心して、ママが心身共にリフレッシュ出来る教室です。							
T2	親子体操(1歳クラス)	1歳の親子	火	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18	10:00~10:55	20組	¥7,380	幼児体育室	歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を元に、子供の自発的な活動を尊重しながら運動能力を高めると同時に自尊心を養います。							
T3	親子体操(1歳~2歳の親子)	1歳~2歳の親子	月	1/6 1/20 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17	10:00~10:55	各20組	¥6,560	幼児体育室	お子様とママ又はパパと一緒に運動をして楽しく運動神経の発達を促す教室です。							
T4			火	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18												
T5			金	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/21												
T6			土	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/15 3/22												
T7			日	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 3/2 3/9 3/16 3/23												
T8			親子ではじめてボール	2歳~4歳						木	1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13	10:00~10:55	12組	¥7,380	Sスタジオ	神経系が一気に発達しはじめる2歳から、ボールに触れる、つかむ、投げる、蹴るなど様々な要素・種類のゲームで身体の動きを体験し、成長を促す教室です。
T9			体操(知育クラス)	2歳6か月~4歳						月	1/6 1/20 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17	11:10~12:05	各15名	¥6,560	幼児体育室	鉄棒、マット等の技に挑戦していく教室です。簡単な知育あそびを取り入れ自分で考える力も養います。
T10	火	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18														
T11	土	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/15 3/22														
T12	日	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/15 3/22														
T13	体操(2歳6か月~4歳クラス)	2歳6か月~4歳			金	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/21	11:00~11:55	各15名	¥9,020	幼児体育室	跳び箱・鉄棒等を使い、身体を動かす喜びを経験すると共に独立心・積極性・協調性を養う教室です。					
T14	体操(年少クラス)	年少	日	1/12 1/19 1/26 2/2 2/9 2/16 3/2 3/9 3/16 3/23	11:00~11:55	各15名	¥8,200	幼児体育室	跳び箱・鉄棒等を使い、身体を動かす喜びを経験すると共に独立心・積極性・協調性を養う教室です。							
T15			土	1/11 1/25 2/1 2/15 2/22 3/1 3/15 3/22												
T16			水	1/8 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19												
T17	体操(年中・年長クラス)	年中~年長	土	1/11 1/25 2/1 2/15 2/22 3/1 3/15 3/22	9:50~10:45	各15名	¥6,560	小体育室	運動の楽しさを伝え、運動神経を磨くとともに、お子様の創造力を育む教室です。							
T18	K-POPダンス	小学生	土	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 3/22	12:15~13:10	15名	¥9,680	Sスタジオ	K-POPの音楽に合わせて、ダンスを楽しむ教室です。振り付けを覚えながら、リズム感や表現力も養う教室です。							
T19	テーマパークダンス	4歳~未就学児	木	1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13	16:00~16:55	各15名	¥8,800	Aスタジオ	テーマパークのショー等で踊られるダンスを、楽しい曲に合わせて練習します。テーマパークで流れる楽曲を踊る事で、身体の動かし方を習得するだけでなく、表情やダンスの表現力も身につきます。							
T20		小学生	木	1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13												

大人向け定期教室

No	教室名	対象年齢	曜日	実施日	時間	定員	参加料(税込)	場所	内容
T21	骨盤調整姿勢スッキリ	18歳以上	月	1/6 1/20 2/3 2/10 2/17 3/3 3/10 3/17	10:00~10:55	20名	¥5,680	Sスタジオ	骨盤を中心に体幹の筋力を使い、猫背や反り腰の予防・改善を目指します。座る・寝る姿勢での種目が多いので、安心してご参加いただけます。
T22	ダンスシェイプ	18歳以上	火	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18	11:15~12:10	20名	¥7,920	Sスタジオ	ダンスとシェイプアップエクササイズを組み合わせた内容で、ダンスを覚えながら、楽しく脂肪燃焼と体を引き締めます。初めての方にもオススメの教室です。
T23	シニア健康体操		火	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18	12:30~13:25	20名	¥4,590	Sスタジオ	筋力トレーニングやストレッチを行い、身体の動かせる範囲やバランス機能を高め、転倒しにくい身体を作ります。
T24	いきいき体操	18歳以上	火	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18	11:00~11:55	25名	¥4,590	第一武道場	いつまでもいきいき過ごせるようなカラダ作りを目指し、無理なく楽しく元気に行える体操教室です。
T25			水	1/8 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19					
T26			金	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/21					
T27	ペルビックストレッチ	18歳以上	火	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18	10:00~10:55	25名	¥6,390	第一武道場	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし・整えることで、骨盤のゆがみを正していく教室です。
T28			木	1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13					
T29	ピラティス初級	18歳以上	水	1/8 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19	13:10~14:05	20名	¥9,680	Sスタジオ	道具を使用して、全身の緊張をほぐし、体幹部を高め、しなやかなカラダづくりを目指す教室です。
T30	フットサル【ビギナー】①	18歳以上	水	1/8 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19	19:00~20:25	各25名	¥10,560	大体育室	【ビギナー】フットサル未経験の方や運動が不安な方も、スポーツに必要なステップや、パス、シュート、ドリブルが出来るよう、楽しく安心してフットサルを学べる教室です。 【ゲーム】軽い基礎練習とウォームアップの後、ゲームを実施する教室です。楽しく身体を動かし、ゲームの中でスキルを活かす練習が可能です。 【チャレンジ】フットサルの基礎から発展まで段階を踏みながらチャレンジできる教室です。「健康」「安全」「楽しく」を大切にスキルアップしましょう。
T31	フットサル【ゲーム】								
T32	フットサル【ビギナー】②								
T33	フットサル【チャレンジ】								
T34	ビューティーバランスウォーク								
T35	フラダンス初級	木	1/9 1/16 1/23 1/30 2/6 2/13 2/20 2/27 3/6 3/13	14:00~14:55	20名	¥8,800	Sスタジオ	ハワイの音楽に合わせて優雅に身体を動かします。楽しくゆったりと踊りながら、下肢の筋力強化や姿勢の改善にも効果が期待できる教室です。	
T36	気功・太極拳	金	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/21	10:00~10:55	20名	¥7,810	Sスタジオ	気功・太極拳を通じて心身のケア、健康促進をしていく教室です。	
T37	基礎から学ぼうはじめてサルサ	金	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/21	12:00~12:55	15名	¥9,680	Aスタジオ	リズムの取り方やサルサのステップを基礎から学びます。初めてでも安心してサルサダンスを楽しんでいただけます。	
T38	美呼吸ヨガ	金	1/10 1/17 1/24 1/31 2/7 2/14 2/21 2/28 3/7 3/14 3/21	14:15~15:10	20名	¥9,680	Sスタジオ	深い呼吸でリラックスを促し、易しいヨガのポーズでしなやかな筋力をつけて、美しい姿勢を作る教室です。	
T39	基礎からしっかりはじめてバレエ	土	1/11 1/18 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 3/22	15:40~16:25	15名	¥8,800	Aスタジオ	初心者の方でもバレエの基礎から楽しく学べる教室です。	
T40	バレトン	土	1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 3/15 3/22	17:00~17:50	20名	¥9,680	Aスタジオ	フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を取り入れ、音楽に合わせて動くボディーメイク系の有酸素エクササイズです。	
T41	アシックス シニアウォーキングラボ	60歳以上	火	1/7 1/14 1/21 1/28 2/4 2/18 3/4 3/11 3/18	10:00~11:00	15名	¥9,900	Sスタジオ	アシックスが「いつもでも自分の足で歩ける」をテーマに開発した内容で、前半は持久力と筋力を養い、後半は7種のエクササイズを順番で行います。※初回は測定を実施します。
T42	低負荷バランス体操	60歳以上	水	1/8 1/15 1/22 1/29 2/5 2/12 2/19 2/26 3/5 3/12 3/19	9:30~10:25	20名	¥5,610	Sスタジオ	運動機能改善と筋力向上のため、椅子に座って行う体幹が中心の、ゆっくりとした運動です。体力が不安のある方や、身体に痛みを抱えている方も安心してご参加いただけます。

特別教室

※障がい者水泳教室は、新宿区在住で、障がい者手帳・愛の手帳(療育手帳)・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、無料でご参加いただけます。ご利用の際は、教室参加初日に、受付にて上記の手帳及び手帳に記載の住所(区内在住の方)の部分を提示してください。

No	教室名	対象年齢	曜日	実施日	時間	定員	参加料(税込)	内容
T43	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	1/20 2/17 3/17	17:00~17:55	10名	¥2,880	※介助不要で自立して参加できる方に限ります。水泳を通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。

注意事項 ■頂いた個人情報は、新宿スポーツセンター個人情報保護方針に基づき取り扱います。■事前に登録・申込が必要です。■同一教室を複数申込みれた場合は無効となります。■申込みが定員に達した場合は抽選となります。■募集定員より大幅に申込みが少ない場合には中止になる場合がございます。■入金後の返金・譲渡・変更はいたしません。■施設・講師が指定した参加スペース・待機スペースを厳守してください。■金額は税込価格(10%)となっております。

◇ 通年教室 1年を通じて行う教室です。年度途中(月単位)からの入会が可能です。【在籍期間は最長2025年3月末まで】

✓入会金・登録料なし/年度単位での開催となります。(2024年4月~2025年3月末) ✓参加開始時に対象年齢に達した方~対象最終年齢の誕生日まで在籍可能です。
 ✓【振替制度あり】月1回分まで、同一教室名のクラス内にて翌月まで振替可能です。※対象外の教室もございます。振替制度はレッスンの回数を保障するものではありません。
 ✓bjアカデミーバスケットボール教室とアルパルク東京バスケットボール教室は、指導内容・価格が異なるため、振替制度はご利用いただけません。 ✓お申込み時に、入会月とその翌月の2か月分の月会費をお支払いください。
 ✓退会金は、希望月の15日までにお手続きください。 ✓3か月目以降の毎月の月会費のお支払いは、前月1日~15日の期間に券売機にて利用券を購し、教室カードと一緒に受付へご提出ください。
 ✓クレジットカードによる月会費のお支払いを頂けるようになりました。詳細は受付までお問い合わせください。 ✓月会費のお支払いが確認できない場合は、教室にご参加いただけません。

通年制フロア教室 ※価格(税込)×開催回数×月会費となります。

No	教室名	対象	曜日	1月開催日	2月開催日	3月開催日	時間	定員	価格(1回分)	場所
F1	体操①	3歳~未就学児	月	6 20	3 10 17	3 10 17	16:30~17:25	各20名	¥820	小体育室
F2			火	7 14 21 28	4 18	4 11 18	15:00~15:55			
F3			木	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	16:00~16:55			
F4	体操②	小学生	月	6 20	3 10 17	3 10 17	17:30~18:25	各20名	¥820	小体育室
F6			木	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	17:00~17:55			
F7			金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	17:00~17:55			
F8	チアリーディング①	4歳~未就学児	月	6 20	3 10 17	3 10 17	18:00~18:55	各20名	¥1,070	小体育室
F9			火	7 14 21 28	4 18	4 11 18	16:00~16:55			
F10			木	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	17:00~17:55			
F11	チアリーディング②	小学生	月	6 20	3 10 17	3 10 17	17:30~18:25	各20名	¥960	小体育室
F12			火	7 14 21 28	4 18	4 11 18	16:00~16:55			
F13			木	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	17:00~17:55			
F14	チアダンス①	4歳~小学1年生	月	6 20	3 10 17	3 10 17	15:30~16:25	15名	¥820	Sスタジオ
F15			木	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	16:30~17:25			
F16			土	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	17:30~18:25			
F17	バレエ①	4歳~未就学児	水	8 15 22 29	12 19 26	5 12 19	15:00~15:55	各15名	¥1,070	Aスタジオ
F18			金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	15:30~16:25			
F19			土	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	16:00~16:55			
F20	バレエ②	小学生	水	8 15 22 29	12 19 26	5 12 19	16:00~16:55	各15名	¥1,070	Aスタジオ
F21			金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	16:30~17:25			
F22			土	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	17:00~17:55			
F23	ジャズダンス	4歳~小学1年生	火	7 14 28	4 18	4 11 18	16:00~16:55	各15名	¥960	Sスタジオ
F24			木	9 16 23 30	6 13 20 27	6 13	17:00~17:55			
F25			土	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	18:00~18:55			
F26	ダンス	小学生(1~3年生)	金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	17:00~17:55	各15名	¥960	Sスタジオ
F27			土	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	18:00~18:55			
F28			日	12 19 26	5 12 19	5 12 19	19:00~20:25			
F29	HIPHOPダンス	4歳~未就学児	土	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	10:00~10:55	各15名	¥960	Sスタジオ
F30			日	12 19 26	5 12 19	5 12 19	11:00~11:55			
F31			月	13 20 27	6 13 20 27	6 13	12:00~12:55			
F32	空手	年中~小学1年生	水	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19	16:00~16:55	各15名	¥820	Sスタジオ
F33			金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	17:00~17:55			
F34			土	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	18:00~18:55			
F35	合気道	小学生以上	水	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19	17:00~18:10	各30名	¥960	第一武道場
F36			金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	19:00~20:25			
F37			土	11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22	12:15~13:40			
F38	サッカー①	年中生	金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	15:00~15:55	各20名	¥1,070	大体育室
F39			土	11 25	1 15 22	1 15 22	9:15~10:10			
F40			日	12 19 26	5 12 19	5 12 19	10:15~11:10			
F41	サッカー②	小学1~2年生	水	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19	17:00~17:55	各20名	¥1,070	大体育室
F42			金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	16:00~16:55			
F43			土	11 25	1 15 22	1 15 22	11:15~12:10			
F44	サッカー③	小学3~4年生	水	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19	12:15~13:10	各20名	¥1,070	大体育室
F45			金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	18:00~18:55			
F46			土	11 25	1 15 22	1 15 22	13:15~14:10			
F47	サッカー④	小学5~6年生	金	10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21	18:00~18:55	各20名	¥1,070	大体育室
F48			土	11 25	1 15 22	1 15 22	18:00~19:50			
F49			日	12 19 26	5 12 19	5 12 19	19:30~20:50			
F50	bjアカデミーバスケットボール	小学生(1~3年生)	水	8 15 22 29	5 12 19	5 12 19	16:50~17:50	25名	¥820	大体育室
F51			金							