

# ◇ 定期教室 第1期(2025年4月~6月) 期間を定めて募集する教室です。第1期は全8回~11回の開催となります。(教室によって異なります)

## 👨‍👩‍👧 子ども向け定期教室

✓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。欠席や期中のキャンセルの場合の返金は致しません。  
✓各教室初回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。

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	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21	10:30~11:25	15組	¥9,020	幼児体育室	ママの体力回復の為の教室。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	4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27	10:00~10:55	20組	¥8,200	幼児体育室	歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を基に、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歳クラス)	1歳~2歳の親子	月	4/7 4/14 4/21 5/12 5/19 6/2	10:00~10:55	各20組	¥7,380	幼児体育室	お子様とママ又はパパと一緒に運動を楽しくして運動神経の発達を促す教室です。
T4			火	4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27	¥8,200				
T5			金	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23	¥9,020				
T6			土	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24	¥9,020				
T7			日	4/20 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8	¥6,560				
T8	親子ではじめてボール	2歳~4歳	木	4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22	10:00~10:55	12組	¥9,020	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、蹴る等様々な要素・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	4/7 4/14 4/21 5/12 5/19 6/2	11:10~12:05	各15名	¥7,380	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	4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27	¥8,200				
T11			土	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24	¥9,020				
T12			日	4/20 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8	¥6,560				
T13			金	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23	¥9,020				
T14	日	4/20 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8	¥6,560						
T15	体操(年少クラス)	年少	土	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24	9:50~10:45	各15名	¥9,020	小体育室	
T16	体操(年中・年長クラス)	年中~年長	水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21	15:00~15:55	各15名	¥9,020	幼児体育室	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。
T17	K-POPダンス	小学生	土	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24	11:00~11:55	20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。
T18			土	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24	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	4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22	16:00~16:55	各15名	¥9,680	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	サッカー教室(体力強化・ゲームクラス)	小学生1~2年	水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21	16:30~17:25	各20名	¥11,770	大体育室	前半は方向転換や走り勝てる力をつけるための運動全般のドリブル能力を高める練習。後半はサッカーゲームの中で実際にその力を発揮する場を設けます。「かっこいい動きがしたい」「体の動かし方を身に付けたい」そんなお子様にもお勧めです。
T21			小学生3~4年	水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21				
T22	アシックスキッズスポーツラボ	年中~年長	水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21	16:00~17:00	各20名	¥11,000	小体育室	走る、跳ぶ、バランスをとる、投げる、蹴る等の運動能力を、遊びながら習得します。定期的な体力測定(上記の運動能力測定)で自身の苦手分野や得意分野を把握し、将来的にお薦めの競技などが分かります。※初回測定を実施します。
T23			水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21	17:15~18:15				

## 👨‍👩‍👧 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			
T25	骨盤調整姿勢スクリー	18歳以上	月	4/7 4/14 4/21 5/12 5/19 6/2	10:00~10:55	20名	¥6,390	Sスタジオ	骨盤を中心に体幹の筋肉を使い、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。			
T26	ダンスシェイプ		火	4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27	11:15~12:10	20名	¥8,800	Sスタジオ	ダンスとエイリアンダンスを組み合わせた内容で、ダンスを覚えながら、楽しく脂肪燃焼を体験し始めます。初めの方もお気軽に教室です。			
T27	シニア健康体操		火	4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27	12:30~13:25	20名	¥5,100	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。			
T28	いきいき体操		火	4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27	11:00~11:55	25名	¥5,100	第一武道場	いつまでもいきいき過ごせるよう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。			
T29			水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21		各15名	¥5,610	Sスタジオ				
T30	ベルビクストレッチ	金	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23	10:00~10:55	25名	¥7,100	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。				
T31		火	4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27									
T32		木	4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22									
T33		水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21									
T34		水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21									
T35	フットサル【ビギナー】①	各20名	水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21	20:30~21:55	¥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】強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。				
T36	土		4/19 4/26 5/10 5/17 5/24 5/31	9:15~10:40					¥8,640			
T37	土		4/19 4/26 5/10 5/17 5/24 5/31	10:45~12:10								
T38	木		4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22	13:00~13:55						¥9,680	Aスタジオ	姿勢・立ち方・歩き方のステップを改善する教室です。身体の軸と重心を意識し、正しい姿勢で美しく歩きながら体のバランスを整えます。
T39	木		4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22	14:00~14:55						¥9,680	Sスタジオ	ハワイの音楽に合わせて優雅にも身体を動かします。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。
T40	気功・太極拳	金	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23	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。				
T41	基礎から学ぼうはじめてサルカ	金	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23	12:00~12:55	15名	¥9,680	Aスタジオ	リズムの取り方やサルカのステップを基礎から学びます。初めでも安心してサルカダンスを楽しんでいただけます。				
T42	美呼吸ヨガ	金	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23	14:15~15:10	20名	¥9,680	Sスタジオ	深い呼吸でリラクゼーションを促し、美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。				
T43	基礎からしっかりはじめてバレエ	土	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24	15:40~16:25	15名	¥9,680	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。				
T44	バレエ	土	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24	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メイク系の有酸素エクササイズです。				
T45	アシックスシニアウォーキングラボ	60歳以上	火	4/8 4/15 4/22 5/13 5/20 5/27	10:00~11:00	15名	¥11,000	Sスタジオ	アシックスがいつもでも自分の足であるかを実感しながら、前半は持久力と筋力を使い、後半は「足のエクササイズ」を重視して行います。※初回測定を実施します。			
T46	低負荷バランス体操	水	4/9 4/16 4/23 5/7 5/14 5/21	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操が中心の、ゆっくりとした運動です。体力に不安のある方や、身体に痛みを抱えている方も安心して参加いただけます。				

🏊 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、教室参加初回日に、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
T47	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	4/14 5/19 6/16	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します。■事前に登録・申込が必要です。■同一教室を複数申込さ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2026年3月末まで】

✓(振替制度あり)月1回分まで、同一教室名のクラス内に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。✓退会は、希望月の15日までに手続きください。b)アカデミーバスケットボール教室とアルバ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。✓入会金・登録料なし/年度単位での開催となります。(2025年4月~2026年3月末) ✓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。✓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入し、教室カードと一緒に受付へご提出ください。✓参加開始時に対象年齢に達した方へ対象最終年齢の誕生日まで在籍可能です。✓2ヶ月間月会費のお支払いが確認できない場合は、退会とさせていただきます。退会となった場合も未納分のお支払いは発生いたしません。お支払い完了までの期間は他クラスへの新規申込みも停止させていただきます。

## 🏊 通年制フロア教室

※価格(税込)×開催回数ヶ月会費となります。

No	教室名	対象	曜日	4月開催日	5月開催日	6月開催日	時間	定員	価格(1回分)	場所			
F1	体操①	年少~年長	月	7 14 21 12 19	2 9 16 30	16:30~17:25	各20名	¥820	小体育室				
F2			火	8 15 22 13 20 27	3 10 17 24	15:00~15:55							
F3			木	10 17 24 8 15 22 29	5 12 19 26	16:00~16:55							
F4			金	11 18 25 9 16 23 30	6 13 20 27	16:00~16:55							
F5			月	7 14 21 12 19	2 9 16 30	17:30~18:25							
F6	体操②	小学生	木	10 17 24 8 15 22 29	5 12 19 26	17:00~17:55	各20名	¥1,070	小体育室				
F7			金	11 18 25 9 16 23 30	6 13 20 27	17:00~17:55							
F8			月	11 18 25 9 16 23 30	6 13 20 27	18:00~18:55							
F9			火	10 17 24 8 15 22 29	5 12 19 26	16:00~16:55							
F10			水	10 17 24 8 15 22 29	5 12 19 26	17:00~17:55							
F11	新体操①	小学生	火	8 15 22 13 20 27	3 10 17 24	16:00~16:55	各20名	¥960	小体育室				
F12			木	8 15 22 13 20 27	3 10 17 24	17:00~17:55							
F13			土	10 17 24 8 15 22 29	5 12 19 26	16:30~17:25							
F14			日	10 17 24 8 15 22 29	5 12 19 26	17:30~18:25							
F15			水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	15:00~15:55	各15名					¥1,070	Aスタジオ	
F16	木	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	15:30~16:25										
F17	水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	16:00~16:55										
F18	金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	16:30~17:25										
F19	金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	17:30~18:25										
F20	ジャズダンス	年中~小学1年生	火	8 15 22 20 27	3 10 17 24	16:00~16:55	各15名	¥960	Sスタジオ				
F21			木	8 15 22 20 27	3 10 17 24	17:00~17:55							
F22	ダンス	小学1~3年生	金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	16:00~16:55	各15名	¥960	Sスタジオ					
F23			火	8 15 25 9 16 23 30 6 13 20 27	17:00~17:55								
F24			木	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	18:00~18:55								
F25	HIPHOPダンス	4歳~未就学児	土	12 19 26 10 17 24 31 7 14 21 28	10:00~10:55	各15名	¥960	Sスタジオ					
F26			土	12 19 26 10 17 24 31 7 14 21 28	11:00~11:55								
F27	空手	年中~小学1年生	水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	16:00~16:55	各15名	¥820	Sスタジオ					
F28			水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	17:00~17:55								
F29			水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	18:00~18:55								
F30	合気道	小学生以上	水	9 16 23 7 14 21 28 4 25	17:00~18:10	各30名	¥960	第一武道場					
F31			中学生以上	水	9 16 23 7 14 21 28 4 25					19:00~20:25			
F32	サッカー①	18歳以上	土	12 19 26 10 17 31 7 14 21 28	12:15~13:40	各20名	¥1,070	大体育室					
F33			金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	15:00~15:55								
F34			土	19 26 10 17 24 31 7 14 28	9:15~10:10								
F35			土	19 26 10 17 24 31 7 14 28	10:15~11:10								
F36			金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	16:00~16:55								
F37	サッカー②	小学1~2年生	土	19 26 10 17 24 31 7 14 28	11:15~12:10	各20名	¥1,070	大体育室					
F38			土	19 26 10 17 24 31 7 14 28	12:15~13:10								
F39	サッカー③	小学3~4年生	金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	17:00~17:55	各15名	¥1,240	大体育室					
F40			土	19 26 10 17 24 31 7 14 28	13:15~14:10								
F41	サッカー④	小学5~6年生	金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	18:00~18:55	各20名	¥820	大体育室					
F42			水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	16:50~17:50								
F43	b)アカデミーバスケットボール【F45~F48への振替不可】	小学1~3年生	水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	18:00~19:20	各30名	¥1,070	大体育室					
F44			水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	19:30~20:50								
F45			年中~年長	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	15:00~15:50					各20名	¥1,240	大体育室	
F46			小学1~2年生	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	16:00~16:50								
F47			小学3~4年生	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	17:00~17:55								
F48	小学5~6年生	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	18:05~19:00										
F49	クラシックバレエ	18歳以上	火	8 15 22 13 20 27 3 10 17 24	19:30~20:55	各15名	¥1,320	Aスタジオ					
F50			水	9 16 23 7 14 21 28 4 11 18 25	12:00~13:15								
F51	卓球	18歳以上	火	8 15 22 13 20 27 3 10 17 24	11:00~12:25	各25名	¥960	小体育室					
F52			金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	11:00~12:25								
F53	ショートテニス	18歳以上	金	11 18 25 9 16 23 30 6 13 20 27	13:00~14:25	18名	¥1,320	小体育室					

## 🏊 通年制ゴルフ教室

★ゴルフ教室では、貸し出し用のクラブをご用意しています★ ※価格(税込)×開催回数ヶ月会費となります。土曜日~1・3・5週のみ開催 日曜日~2・4週のみ開催

対象	【教室ナンバー】曜日・時間 ※各50分間										定員	価格(1回分)	開催日					
	No	月	No	火	No	水	No	金	No	土			No	日	曜日	4月	5月	6月
中学生以上	G1	11:00	G9	9:00	G17	11:00	G25	11:00	G33	9:00	G40	9:00	月	7 14 21	12 19	2 9 16 30		
	G2	13:00	G10	10:00	G18	13:00	G26	13:00	G34	10:00	G41	10:00	火	8 15 22	13 20 27	3 10 17 24		
	G3	14:00	G11	11:00	G19	14:00	G27	14:00	G35	11:00	G42	11:00	水	9 16 23	7 14 21 28	4 11 18 25		
	G4	15:00	G12	13:00	G20	15:00	G28	15:00	G36	13:00	G43	13:00</						