２０２５年度　通年教室・１期定期教室　二次募集教室一覧

【通年】フロア教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	場所	定員	価格【１回分】	二次募集受付人数	キャンセル待ち受付
F1	体操①	年少～年長	月	16:30～17:25	小体育室	各20名	¥820		○
F2			火	15:00～15:55					○
F3			木	16:00～16:55					○
F4			金	16:00～16:55				６名	
F5	体操②	小学生	月	17:30～18:25					○
F6			木	17:00～17:55					
F7			金	17:00～17:55					○
F8				18:00～18:55				９名	
F9	チアリーディング①	4歳～未就学児	木	16:00～16:55	小体育室	各20名	¥1,070		○
F10	チアリーディング②	小学生		17:00～17:55					○
F11	新体操①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	小体育室	各20名	¥960	７名	
F12	新体操②	小学生		17:00～17:55					○
F13	チアダンス①	年長～小学４年生	木	16:30～17:25	Sスタジオ	各20名	¥1,070	８名	
F14	チアダンス②	小学生４年生～中学生		17:30～18:25				１５名	
F15	バレエ①	4歳～未就学児	水	15:00～15:55	Aスタジオ	各15名	¥1,070	１２名	
F16			金	15:30～16:25					○
F17	バレエ②	小学生	水	16:00～16:55					○
F18			金	16:30～17:25					○
F19		小学４年生～中学生		17:30～18:25					○
F20	ジャズダンス	年中～小学1年生	火	16:00～16:55	Sスタジオ	各15名	¥960	６名	
F21		小学２～６年生		17:00～17:55				９名	
F22	ダンス	小学生（１～３年生）	金	16:00～16:55	Sスタジオ	各15名	¥960	８名	
F23		小学生（１～３年生）		17:00～17:55					○
F24		小学生（４～６年生）		18:00～18:55					○
F25	HIPHOPダンス	4歳～未就学児	土	10:00～10:55	Sスタジオ	各15名	¥960		
F26		小学生		11:00～11:55					
F27	空手	年中～小学1年生	水	16:00～16:55	Sスタジオ	各15名	¥820		○
F28		小学生・中学生		17:00～17:55					○
F29				18:00～18:55					○
F30	合気道	小学生以上	水	17:00～18:10	第一武道場	各30名	¥960		○
F31		中学生以上		19:00～20:25				１９名	
F32		１８歳以上	土	12:15～13:40				２３名	
F33	サッカー①	年中・年長	金	15:00～15:55	大体育室	各20名	¥1,070	１７名	
F34			土	9:15～10:10					○
F35				10:15～11:10					○
F36	サッカー②	小学１・２年生	金	16:00～16:55					○
F37			土	11:15～12:10					○
F38				12:15～13:10				１２名	
F39	サッカー③	小学３・４年生	金	17:00～17:55					○
F40			土	13:15～14:10					○
F41	サッカー④	小学５・６年生	金	18:00～18:55				５名	
F42	bjアカデミーバスケットボール ※F45～F48への振替不可	小学生（１～３年生）	水	16:50～17:50	大体育室	25名	¥820		
F43		小学生（４～６年生）		18:00～19:20		各30名	¥1,070		
F44		中学生		19:30～20:50					○
F45	アルバルク東京バスケットボール ※F42～F44への振替不可	年中・年長	金	15:00～15:50	大体育室	各20名	¥1,240		○
F46		小学生（１～２年生）		16:00～16:50					
F47		小学生（３～４年生）		17:00～17:55		各25名	¥1,380		
F48		小学生（５～６年生）		18:05～19:00					
F49	クラシックバレエ	１８歳以上	火	19:30～20:55	Aスタジオ	各15名	¥1,320		○
F50	バレエ初級		水	12:00～13:15			¥1,240	１０名	
F51	卓球	１８歳以上	火	11:00～12:25	小体育室	各25名	¥960	４名	
F52			金	11:00～12:25				１７名	
F53	ショートテニス	１８歳以上	金	13:00～14:25	小体育室	18名	¥1,320	２名	

【通年】プール教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	定員	価格【１回分】	二次募集受付人数	キャンセル待ち受付
P1	ベビー	6か月～2歳11か月の親子	火	11:00～11:55	各25組	¥960	７組	
P2			木				６組	
P3			土	9:00～9:55				
P4	未就園児	2歳～2歳11か月	水	11:00～11:55	各12名	¥960		○
P5			金					○
P6	幼児	3歳～未就学児 ※身長93cm以上の方	火	15:00～15:55	各35名	¥960	２０名	
P7			水				７名	
P8			木				２２名	
P9			火	16:00～16:55	各35名		８名	
P10			水				２名	
P11			木				６名	
P12			金				１名	
P13			火	17:00～17:55				○
P14			水					○
P15			木					○
P16			金					○
P17			水	18:00～18:55	各15名		９名	
P18			金					○
P19			土	10:00～10:55	各30名			
P20				11:00～11:55				
P21				12:00～12:55				○
P22				13:00～13:55				○
P23	小・中学生	小学生 中学生	火	16:00～16:55	各45名		１名	
P24			水					
P25			木				１名	
P26			金					○
P27			火	17:00～17:55				○
P28			水					○
P29			木					○
P30			金					
P31			水	18:00～18:55	各15名		４名	
P32			金					○
P33			土	10:00～10:55	各35名			
P34				11:00～11:55				○
P35				12:00～12:55				○
P36				13:00～13:55				○
P37	小・中・高校生（スペシャル）	４泳法を各２５ｍ完泳できる 小・中学生 高校生	火	18:00～18:55	各15名	¥960	６名	
P38			木				８名	
P39	成人（初級）	クロール 呼吸習得と２５ｍ完泳を目指す １８歳以上	火	19:00～19:55	各10名	¥960	４名	
P40			木	19:00～19:55			３名	
P41			金	9:00～9:55				○
P42	成人（中上級）	クロール２５ｍ 呼吸有で完泳できる １８歳以上	火	20:00～20:55	各15名		４名	
P43			木	10:00～10:55			６名	
P44			金	10:00～10:55			９名	
P45	水中運動	１８歳以上	水	10:00～10:55	20名	¥960	１３名	

【通年】ゴルフ教室

NO.	対象	曜日	時間	定員	月会費	二次募集受付人数	キャンセル待ち受付
G1	中学生以上	月	11:00	各5名	￥1,370 × 開催回数		○
G2			13:00			５名	
G3			14:00			２名	
G4			15:00			３名	
G5			16:30			５名	
G6			18:30			４名	
G7			19:30				○
G8			20:30			２名	
G9		火	9:00			１名	
G10			10:00			３名	
G11			11:00				○
G12			13:00			４名	
G13			14:00			５名	
G14			15:00			１名	
G15			16:30			３名	
G16			17:30			５名	
G17		水	11:00			２名	
G18			13:00			５名	
G19			14:00			４名	
G20			15:00			４名	
G21			16:30			１名	
G22			18:30			２名	
G23			19:30				○
G24			20:30			１名	
G25		金	11:00			４名	
G26			13:00			５名	
G27			14:00			４名	
G28			15:00			５名	
G29			16:30			４名	
G30			18:30			３名	
G31			19:30			４名	
G32			20:30			１名	
G33		土	9:00				
G34			10:00				○
G35			11:00				
G36			13:00			２名	
G37			14:00			５名	
G38			15:00				○
G39			16:00			３名	
G40		日	9:00				
G41			10:00				○
G42			11:00				○
G43			13:00			２名	
G44			14:00				○
G45			15:00			１名	
G46			16:00			４名	

【定期教室】こども

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	場所	定員	参加料（税込）	二次募集受付人数
T1	ママヨガ	生後３カ月～1歳6か月の親子	水	10:30～11:25	幼児体育室	15組	¥9,020	
T2	親子体操（1歳クラス）	1歳の親子	火	10:00～10:55	幼児体育室	20組	¥8,200	１３組
T3	親子体操（1歳・２歳クラス）	1歳～2歳の親子	月	10:00～10:55	幼児体育室	各20組	¥7,380	１４組
T4			火	11:00～11:55			¥8,200	１０組
T5			金	10:00～10:55			¥9,020	７組
T6			土	10:00～10:55				
T7			日	10:00～10:55			¥6,560	
T8	親子ではじめてボール	2歳～4歳	木	10:00～10:55	Sスタジオ	12組	¥9,020	４組
T9	体操（知育クラス）	2歳６カ月～4歳	月	11:10～12:05	幼児体育室	各15名	¥7,380	２名
T10			火	13:30～14:25			¥8,200	６名
T11			土	11:10～12:05			¥9,020	
T12			土	12:10～13:05				
T13	体操（２歳６カ月～４歳クラス）	2歳６カ月～３歳	金	11:00～11:55	幼児体育室	各15名	¥9,020	９名
T14			日	11:00～11:55			¥6,560	
T15	体操（年少クラス）	年少	土	9:50～10:45	小体育室	15名	¥9,020	
T16	体操（年中・年長クラス）	年中～年長	水	15:00～15:55	幼児体育室	15名	¥9,020	
T17			土	11:00～11:55	小体育室	20名		
T18	K-POPダンス	小学生	土	12:15～13:10	Sスタジオ	15名	¥9,680	
T19	テーマパークダンス	４歳～未就学児	木	16:00～16:55	Aスタジオ	各15名	¥9,680	
T20		小学生	木	17:00～17:55				４名
T21	サッカー教室（走力強化・ゲームクラス）	小学生１～２年	水	16:30～17:25	大体育室	各20名	¥11,770	６名
T22		小学生３～４年	水	17:30～18:25				５名
T23	ASICSキッズスポーツラボ	年中～年長	水	16:00～17:00	小体育室	各20名	¥11,000	
T24			水	17:15～18:15				

【定期教室】成人

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	場所	定員	参加料（税込）	二次募集受付人数
T25	骨盤調整姿勢スッキリ	18歳以上	月	10:00～10:55	Sスタジオ	20名	¥6,390	５名
T26	ダンスシェイプ		火	11:15～12:10	Sスタジオ	20名	¥8,800	
T27	シニア健康体操		火	12:30～13:25	Sスタジオ	20名	¥5,100	３名
T28	いきいき体操		火	11:00～11:55	第一武道場	25名	¥5,100	８名
T29			水	11:00～11:55	Sスタジオ	各15名	¥5,610	６名
T30			金	11:00～11:55	Sスタジオ			
T31	ペルビックストレッチ		火	10:00～10:55	第一武道場	25名	¥7,100	２名
T32			木	20:00～20:55	Sスタジオ	20名	¥7,810	
T33	ピラティス初級		水	13:10～14:05	Sスタジオ	20名	¥9,680	
T34	フットサル【ビギナー】①		水	19:00～20:25	大体育室	各20名	¥10,560	
T35	フットサル【ゲーム】			20:30～21:55				１７名
T36	フットサル【ビギナー】②		土	9:15～10:40			¥8,640	１２名
T37	フットサル【チャレンジ】			10:45～12:10				
T38	ビューティーバランスウォーク		木	13:00～13:55	Aスタジオ	20名	¥9,680	１２名
T39	フラダンス初級		木	14:00～14:55	Sスタジオ	20名	¥9,680	１５名
T40	気功・太極拳		金	10:00～10:55	Sスタジオ	20名	¥7,810	１７名
T41	基礎から学ぼうはじめてサルサ		金	12:00～12:55	Aスタジオ	15名	¥9,680	８名
T42	美呼吸ヨガ		金	14:15～15:10	Sスタジオ	20名	¥9,680	１２名
T43	基礎からしっかりはじめてバレエ		土	15:40～16:25	Aスタジオ	15名	¥9,680	１名
T44	バレトン		土	17:00～17:50	Aスタジオ	20名	¥9,680	２名
T45	アシックスシニアウォーキングラボ	60歳以上	火	10:00～11:00	Sスタジオ	15名	¥11,000	１名
T46	低負荷バランス体操		水	9:30～10:25	Sスタジオ	20名	¥5,610	２名

【特別教室】

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	場所	定員	参加料	二次募集受付数
T47	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	17:00～17:55	プール	10名	¥2,880	

※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。