

◆ 定期教室 第1期(2026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)

✓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は返金はいたしません。

✓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。

👨‍👩‍👧 子ども向け定期教室

No	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日						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	10:30～11:25	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	15組	¥7,380	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・2歳クラス)	1歳～2歳の 親子	月	10:00～10:55	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	各 20組	¥6,560	幼児体育室	お子様とママ又はパパが 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。
T3			金	10:00～10:55	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22		¥9,020		
T4			土	10:00～10:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23				
T5			日	10:00～10:55	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	5/24		¥8,200		
T6	親子ではじめてボール	2歳～4歳の親子	木	10:00～10:55	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	12組	¥8,200	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。
T7	体操 (知育クラス)	2歳6か月～4歳	月	11:10～12:05	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	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。
T8			火	13:30～14:25	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2		¥7,380		
T9			土	11:10～12:05	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23		¥9,020		
T10				12:10～13:05	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27					
T11	体操 (2歳6か月～ 3歳クラス)	2歳6か月～3歳	金	11:00～11:55	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	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。
T12	体操 (年少クラス)	年少	日	11:00～11:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	各 15名	¥8,200	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。
T13			土	9:50～10:45	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23		¥7,380		
T14	体操 (年中・年長クラス)	年中・年長	日	12:00～12:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	各 15名	¥8,200	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。
T15			水	15:00～15:55	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10		¥6,560		
T16			土	11:00～11:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	20名	¥7,380	小体育室	
T17			K-POPダンス	小学生	土	12:15～13:10	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	15名	¥9,680
T18	テーマパークダンス	4歳～未就学児	木	16:00～16:55	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	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。
T19		小学生		17:00～17:55	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28				

■T1～6の親子参加型教室は、対象年齢のお子様とその保護者様各1名づつが対象となります。

👨‍👩‍👧 大人向け定期教室

No	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日						定員	参加料 (税込)	場所	内容
T20	骨盤調整姿勢スッカリ	18歳以上	月	10:00～10:55	4/13	4/20	5/11	5/18	6/1	6/8	20名	¥5,680	Sスタジオ	骨盤を中心に体幹の筋内を使い、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。
T21	ダンスシェイブ		火	11:15～12:10	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	20名	¥8,800	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、 楽しく筋力燃焼を体を引き締めます。初めての方にもオススメの教室です。
T22	いきいき体操		火	11:00～11:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	25名	¥5,100	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なる体操教室です。
T23			水		4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	各 15名	¥4,590	Sスタジオ	
T24			金		6/10	6/17	6/24					¥5,610		
T25			ベルビックスストレッチ		火	10:00～10:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	25名	
T26	木			20:00～20:55	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	20名	Aスタジオ		
T27	ピラティス初級		水	13:10～14:05	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	20名	¥7,920	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。
T28	フットサル 【ビギナー】①		水	19:00～20:25	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	各 20名	¥8,640	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。
T29	フットサル 【ゲーム】			20:30～21:55	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3				
T30	フットサル 【ビギナー】②		土	9:15～10:40	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	各 20名	¥8,640	大体育室	【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 【チャレンジ】			10:45～12:10	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23				
T32	ビューティー バランスウォーク		木	13:00～13:55	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	20名	¥8,800	Aスタジオ	姿勢・立ち方・歩き方の3ステップを改善する教室です。身体のとれと重心を 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。
T33	フラダンス初級		木	14:00～14:55	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	5/28	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。
T34	基礎から学ぼう はじめてサルサ		金	12:00～12:55	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	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。
T35	美呼吸ヨガ		金	14:15～15:10	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26		20名	¥9,680	Sスタジオ	深い呼吸でリラクセスを促し、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。
T36	基礎からしゅかり はじめてバレエ		土	15:40～16:25	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	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。
T37	バレトン		土	17:00～17:50	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	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。



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	時間	実施日			定員	参加料 (税込)	内容
T38	障がい者水泳教室	小・中・高校生の 障がい者	月	17:00～17:55	4/13	5/18	6/15	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。

◆ 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2027年3月末まで】

✓年度単位での開催となります。(2026年4月～2027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。

✓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。 ✓3か月目以降の毎月のお支払いは、前月1日～15日の期間にお願いいたします。

✓退会は、希望月の15日までにお手続きください。 ✓各種お手続きには教室カードが必要となります。

🏊 通年制フロア教室

※価格(税込)×開催回数が月会費となります。

No	教室名	対象	曜日	時間	4月開催日	5月開催日	6月開催日	定員	価格 (1回分)	場所								
F1	体操①	年少～年長	月	16:30～17:25	13	20	11	18	1	8	15	29	各 20名	¥820	小体育室			
F2			火	15:00～15:55	21	28	12	19	26	2	9	16				23		
F3			木	16:00～16:55	23	30	7	14	21	28	4	11				18	25	
F4			金	16:00～16:55	10	17	24	8	15	22	29	5				12	19	26
F5	体操②	小学生	月	17:30～18:25	13	20	11	18	1	8	15	29	各 20名	¥1,070	幼児体育室			
F6			木	17:00～17:55	23	30	7	14	21	28	4	11				18	25	
F7			金	17:00～17:55	10	17	24	8	15	22	29	5				12	19	26
F8			金	18:00～18:55	10	17	24	8	15	22	29	5				12	19	26
F9	チャリディング①	4歳～未就学児	木	16:00～16:55	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	各 20名	¥1,070	幼児体育室	
F10	チャリディング②	小学生	木	17:00～17:55	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	各 20名			
F11	新体操①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	各 20名	¥960	小体育室	
F12	新体操②	小学生	火	17:00～17:55	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	各 20名			
F13	チアダンス①	年長～小学4年生	木	16:30～17:25	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	各 20名	¥1,070	Sスタジオ	
F14	チアダンス②	小学4年生～中学生	木	17:30～18:25	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25	各 20名			
F15	バレエ①	4歳～未就学児	水	16:00～16:55	15	22	13	27	3	10	17	24	各 15名	¥1,070	Aスタジオ			
F16			金	15:30～16:25	10	17	24	8	15	22	29	5				12	19	26
F17	バレエ②	小学生	日	10:00～10:55	12	19	26	10	17	24	7	14	21	28	各 15名	¥960	Aスタジオ	
F18			水	17:00～17:55	15	22	13	27	3	10	17	24						
F19			金	16:30～17:25	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19				26
F20			小学4年生～中学生	日	17:30～18:25	10	17	24	8	15	22	29	5	12				19
F21	キッズダンス	小学生	日	11:00～11:55	12	19	26	10	17	24	7	14	21	28	各 15名	¥960	Sスタジオ	
F22			年中～小学2年生	火	16:00～16:55	14	21	28	12	19	26	2	9	16				23
F23	キッズダンス	小学2～6年生	火	17:00～17:55	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	各 15名	¥960	Sスタジオ	
F24			水	16:00～16:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19				26
F25	ストリートダンス	小学1～3年生	金	17:00～17:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	各 15名	¥960	Sスタジオ
F26			土	18:00～18:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26			
F27	HIPHOPダンス	4歳～未就学児	土	10:00～10:55	11	18	25	9	16	23	30	6	13	20	各 15名	¥960	Sスタジオ	
F28			小学生	土	11:00～11:55	11	18	25	9	16	23	30	6	13				20
F29	空手	年中～小学1年生	水	16:00～16:55	15	22	13	20	27	3	10	17	24	各 15名	¥820	Sスタジオ		
F30			小学生・中学生	水	17:00～17:55	15	22	13	20	27	3	10	17				24	
F31		小学生・中学生	木	18:00～18:55	15	22	13	20	27	3	10	17	24					
F32		小学生・中学生	水	17:00～18:10	15	22	13	20	27	3	10	17	24					
F33	合気道	中学生以上	水	19:00～20:25	15	22	13	20	27	3	10	17	24	各 30名	¥960	第一武道場		
F34			18歳以上	土	12:15～13:40	11	18	25	9	16	30	6	13				20	
F35	サッカー①	年中・年長	水	16:30～17:25	15	22	13	20	27	3	10	17	24	各 20名	¥1,070	大体育室		
F36			土	9:15～10:10	11	18	25	9	16	23	6	13	20					
F37			水	10:15～11:10	11	18	25	9	16	23	6	13	20					
F38			水	17:30～18:25	15	22	13	20	27	3	10	17	24					
F39	サッカー②	小学1・2年生	金	16:00～16:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	各 20名	¥1,070	大体育室
F40			土	11:15～12:10	11	18	25	9	16	23	6	13	20					
F41	サッカー③	小学3・4年生	土	12:15～13:10	11	18	25	9	16	23	6	13	20	各 30名	¥1,070	大体育室		
F42			金	17:00～17:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12				19	26
F43			土	13:15～14:10	11	18	25	9	16	23	6	13	20					
F44			金	18:00～18:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12				19	26
F45	ヒア카데미 バスケ初心者	小学1～3年生	水	16:50～17:50	15	22	13	20	27	3	10	17	24	25名	¥820	大体育室		
F46	※F48～F51 への振替不可	小学4～6年生	水	18:00～19:20	15	22	13	20	27	3	10	17	24	各 30名				
F47	アルパルカ東京 バスケボール	年中・年長	水	19:30～20:50	15	22	13	20	27	3	10	17	24	各 20名	¥1,240	大体育室		
F48			小学1～2年生	金	16:00～16:50	10	17	24	8	15	22	29	5				12	19
F49		小学3～4年生	火	17:00～17:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26		各 25名	¥1,380
F50		※F45～F47 への振替不可	小学5～6年生	火	18:05～19:00	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19		26	
F51	かけっこ	年中・年長	土	12:30～13:25	11	18	25	9	16	23	6	13	20	各 25名	¥1,070	大体育室		
F52			小学1～3年生	土	13:30～14:25	11	18	25	9	16	23	6	13				20	
F53	クラシックバレエ バレエ初級	18歳以上	火	19:30～20:55	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	各 15名	¥1,320	Aスタジオ	
F54			水	12:00～13:15	15	22	13	20	27	3	10	17	24					
F55	卓球	18歳以上	火	11:00～12:25	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	各 25名	¥960	小体育室	
F56			金	11:00～12:25	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19				26
F57	シニア健康体操 低周波/ラジオ体操	18歳以上	水	9:45～10:40	14	21	28	12	19	26	2	9	16	23	各 20名	¥510	Sスタジオ	
F58			火	9:30～10:25	15	22	13	20	27	3	10	17	24					
F59	気功太極拳	18歳以上	金	10:00～10:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	各 20名	¥710	Sスタジオ
F60			土	13:00～14:00	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26			
F61	ジョットテニス	18歳以上	金	13:00～14:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	18名	¥1,320	小体育室
F62	マニティヨガ ※1	金	13:00～13:55	10	17	24	8	15	22	29	5	12	19	26	10名	¥1,100		