

# 1期定期教室 開催日程（2022年4月～6月）

## ▼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
					4/13	4/20	4/27	5/11	5/18				
T1	ママヨガ	生後3か月～ 1歳6か月の親子	水	11:15～12:10	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	15組	¥8,200	幼児体育室	ママの体力回復の為の教室。お子さん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	10:00～10:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	20組	¥8,200	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歳クラス)	1歳～2歳の 親子	月	10:00～10:55	4/11	4/18	5/9	5/16	5/30	20組	¥8,200	幼児体育室	お子様とお母さん又はお父さんが 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。
T4			火	11:00～11:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	20組			
T5			木	10:00～10:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	20組			
T6			金	10:00～10:55	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	20組			
T7			土	10:00～10:55	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	20組			
T8	親子ではじめてボール	2歳～未就園児	木	9:45～10:40	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	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、蹴るなど様々な 要素・種類のゲームで体の動きを体験し、成長を促す教室です。
T9	体操 (知育クラス)	2歳半～4歳	月	11:00～11:55	4/11	4/18	5/9	5/16	5/30	15名	¥6,560	幼児体育室	簡単な知育あそびを取り入れ 自分で考える力を養い鉄棒、マットなどの技にも挑戦していく教室です。
T10			月	12:00～12:55	4/11	4/18	5/9	5/16	5/30	15名			
T11			火	13:30～14:25	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	15名			
T12			土	11:00～11:55	4/16	4/23	4/30	5/14	5/21	15名			
T13	体操 (未就園児クラス)	2歳10か月 ～未就園児	木	11:00～11:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	15名	¥8,200	幼児体育室	跳び箱・鉄棒等を使い、体を動かす喜びを身につけると共に 独立心・積極性・協調性を養う教室です。
T14			金	11:00～11:55	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	15名			
T15	体操 (年少クラス)	年少	土	9:50～10:45	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	15名	¥8,200	小体育室	
T16	体操 (年中・年長クラス)	年中～年長	水	15:00～15:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	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、お子さまの創造力を育む教室です。
T17			土	11:00～11:55	4/9	4/16	4/30	5/14	5/21	20名		小体育室	
T18	K-POPダンス	小学生	土	12:15～13:10	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	15名	¥8,800	Sスタジオ	KPOPの音楽に合わせて、ダンスを楽しむ教室です。 全10回で振り付けの完成を目指します。

## ▼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
					4/11	4/18	5/9	5/16	5/30				
T18	骨盤調整姿勢スッキリ	18歳以上	月	10:00～10:55	4/11	4/18	5/9	5/16	5/30	20名	¥5,680	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。
T19	いきいき体操		火	11:00～11:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	25名	¥5,100	第一武道場	
T20			水	11:00～11:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	15名	¥5,100	Sスタジオ	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。
T21			金	11:00～11:55	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	15名	¥5,100	Sスタジオ	
T22	気功・太極拳		金	10:00～10:55	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	20名	¥7,100	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。
T23	ツールを使った美呼吸ヨガ		金	13:30～14:25	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	20名	¥8,800	Sスタジオ	深い呼吸でリラックスを促しやさ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。
T24	骨盤調整ピラティス		水	13:10～14:05	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	20名	¥8,800	Sスタジオ	ツールを使用して、全身の緊張をほぐし、体幹部のコントロールにより、 しなやかなカラダづくりを目指す教室です。
T25	ベルビクストレッチ		火	10:00～10:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	25名	¥7,100	第一武道場	
T26			木	20:00～20:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	20名	¥7,100	Aスタジオ	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。
T27	基礎からしっかりはじめてバレエ		土	15:40～16:25	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	15名	¥8,800	Aスタジオ	初心者の方でも、基礎からしっかり学べるバレエを楽しむ教室です。
T28	バレトン		土	17:00～17:50	4/9	4/16	4/23	4/30	5/14	15名	¥8,800	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。
T29	覚えて踊ろうラテンダンス		金	12:00～12:55	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	15名	¥8,800	Aスタジオ	リズムの取り方やステップの種類を学びながら、個々のレベルに合わせて、 楽しみながら振付を覚えて、ラテンダンスを踊る教室です。
T30	フットサル【ビギナー】①		水	19:00～20:25	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	25名	¥9,600	大体育室	
T31	フットサル【チャレンジ】①			20:30～21:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	25名	¥9,600	大体育室	ドリブル、パス、シュートなど基礎を中心に練習し、フットサルを楽しむ教室です。 【チャレンジ】クラスは、一つ上のステップにチャレンジしたい方にお勧めです。
T32	フットサル【ビギナー】②			土	9:15～10:40	4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	25名	¥9,600	大体育室
T33	フットサル【チャレンジ】②	10:45～12:10			4/9	4/16	4/30	5/7	5/14	25名	¥9,600	大体育室	
T34	太極舞	日	16:00～16:55	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	20名	¥8,800	Aスタジオ	太極拳の呼吸法や気功法、中国の伝統芸術や舞踊の要素を取り入れ、中国の音楽に合わせ て踊ります。ゆったりとした動きなので、どなたでも楽しめるエクササイズです。	
T35	フラダンス初級	木	14:00～14:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	20名	¥8,800	Sスタジオ	ハワイの音楽に合わせて優雅に体を動かします。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も期待できる教室です。	

## ▼特別教室

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	実施日	定員	参加料	内容	
T34	障がい者水泳教室	小・中・高校生の 障がい者	月	17:00～17:55	4/18	5/16	6/20	10名 ¥2,880 (税込)	※介助不要で自立して参加できる方に限ります。 泳ぎ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**
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、レッスン内容の変更や開催時間が変更となる場合がございます。
  - 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・申込みが必須です。■同一教室を複数申し込みされた場合は無効となります。
  - ハガキ1枚につき、1教室の申込みをお願いします。■申し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し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。■マスクを着用してご参加いただく教室もございます。
  - 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。■金額は税込み価格(10%)となっております。