

1期 定期教室 開催日程 (2023年4月~6月)

▼子ども向け定期教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	開催日					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	11:15~12:10	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	15組	¥8,200	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	10:00~10:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	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	4/10	4/17	5/8	5/15	5/29	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	11:00~11:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	20組	¥8,200		
T5			木	10:00~10:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	20組	¥8,200		
T6			金	10:00~10:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	20組	¥8,200		
T7			土	10:00~10:55	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	20組	¥8,200		
T8	親子ではじめてボール	2歳~4歳	木	9:45~10:40	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	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6か月~4歳	月	11:00~11:55	4/10	4/17	5/8	5/15	5/29	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	4/10	4/17	5/8	5/15	5/29	15名	¥8,200		
T11			火	13:30~14:25	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	15名	¥8,200		
T12			土	11:10~12:05	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	15名	¥8,200		
T13			NEW 土	12:10~13:05	4/8	4/15	5/13	5/20	5/27	15名	¥8,200		
T14	体操 (2歳6か月~4歳クラス)	2歳6か月~4歳	木	11:00~11:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	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。
T15			金	11:00~11:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	15名	¥8,200		
T16	体操 (年少クラス)	年少	土	9:50~10:45	4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	15名	¥7,380	小体育室	
T17	体操 (年中・年長クラス)	年中~年長	水	15:00~15:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	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。
T18			土	11:00~11:55	4/8	4/22	5/13	5/20	5/27	20名	¥7,380	小体育室	
T19	K-POPダンス	小学生	土	12:15~13:10	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	15名	¥8,800	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。
T20	テーマパークダンス	4歳~未就学児	木	16:00~16:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	15名	¥8,800	Aスタジオ	テーマパークのショーなどで踊られるダンスを、楽しい曲に合わせて練習します。
T21		小学生	木	17:00~17:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	15名	¥8,800	Aスタジオ	テーマパークで流れる楽曲を踊る事で、身体を動かしか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。
T22	NEW 走り方教室	小学1年~2年生	土	14:35~15:35	4/8	4/22	5/6	5/13	5/20	20名	¥7,700	大体育室	走り方を学びたい、速く走る能力を伸ばしたい、運動を通して考える力を育てたい方にオススメの教室です。走り方のインプット、反復練習、理解のアウトプット、これら3つのステップに分けた段階的プログラムを実施し、走る力を高めます。
T23		小学3年~6年生	土	15:45~16:45	4/8	4/22	5/6	5/13	5/20	20名	¥7,700	大体育室	

▼大人向け定期教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	開催日					定員	参加料 (税込)	場所	内容
T24	骨盤調整姿勢スッキリ	18歳以上	月	10:00~10:55	4/10	4/17	5/8	5/15	5/29	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。
T25	いきいき体操		火	11:00~11:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	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行える体操教室です。
T26			水	11:00~11:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	15名	¥5,100	Sスタジオ	
T27			金	11:00~11:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	15名	¥5,100	Sスタジオ	
T28	気功・太極拳		金	10:00~10:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	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。
T29	ツールを使った美呼吸ヨガ		金	14:15~15:10	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	20名	¥8,800	Sスタジオ	深い呼吸でリラクゼーション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。
T30	ピラティス初級		水	13:10~14:05	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	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。
T31	ヘルピックスストレッチ		火	10:00~10:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	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。
T32			木	20:00~20:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	20名	¥7,100	Aスタジオ	
T33	基礎からしっかりはじめてバレエ		土	15:40~16:25	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	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。
T34	バレトン	土	17:00~17:50	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	20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。	
T35	基礎から学ぼうはじめてサルサ	金	12:00~12:55	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	15名	¥8,800	Aスタジオ	リズムの取り方やサルサのステップの種類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。	
T36	フットサル【ビギナー】①	水	19:00~20:25	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	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。	
T37	フットサル【ビギナー】②	土	9:15~10:40	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	25名	¥7,680	大体育室		
T38	フットサル【チャレンジ】	土	10:45~12:10	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	25名	¥7,680	大体育室		
T39	太極舞	日	16:00~16:55	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	20名	¥8,800	Aスタジオ	太極拳の呼吸法や気功法、中国の伝統武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。ゆっく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。	
T40	フラダンス初級	木	14:00~14:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	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。	
T41	ダンスシェイプ	火	11:15~12:10	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	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、楽しく脂肪燃焼&体を引き締めます。初めての方にもオススメの教室です。	
T42	NEW ビューティーバランスウォーク	木	13:00~13:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	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全身リセットプログラムです。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。	
T43	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	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	15名	¥9,900	Sスタジオ	アシックスが「いつまでも自分の足であるける」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週替わりで行います。※初回に測定を実施します

▼特別教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	開催日			定員	参加料 (税込)	内容
T44	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	17:00~17:55	4/17	5/15	6/19	10名	¥2,880	※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。

※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。

注意事項	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。
<ul style="list-style-type: none"> ■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・申込が必要です。 ■同一教室を複数申し込みされた場合は無効となります。 ■申し込みが定員に達した場合は抽選となります。 	<ul style="list-style-type: none"> ■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。