

👨‍👩‍👧 子ども向け定期教室

No	教室名	対象年齢	曜日	時間	場所	定員	参加料(税込)	実施日						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	幼児体育室	15組	¥8,200	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20	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	幼児体育室	20組	¥9,020	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	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	10:00~10:55	幼児体育室	各20組	¥5,740	7/7	7/14	8/4	8/18	9/1	9/8	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			7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19		
T5			金	10:00~10:55			8/26	9/2	9/9	9/16	9/30			
T6			土	10:00~10:55			7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8		
T7			日	10:00~10:55			8/22	8/29	9/5	9/12	9/19			
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	7/5	7/12	
T9	体操(知育クラス)	2歳6か月~4歳	月	11:10~12:05	幼児体育室	各15名	¥5,740	7/7	7/14	8/4	8/18	9/1	9/8	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	13:30~14:25			7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19		
T11			土	11:10~12:05			8/26	9/2	9/9	9/16	9/30			
T12			日	12:10~13:05			7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9		
T13	体操(2歳6か月~3歳クラス)	2歳6か月~3歳	金	11:00~11:55	幼児体育室	各15名	¥9,020	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	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。
T14	日	11:00~11:55	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19							
T15	体操(年少クラス)	年少	土	9:50~10:45	小体育室	各15名	¥9,020	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	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。
T16	体操(年中・年長クラス)	年中・年長	水	15:00~15:55	幼児体育室	各15名	¥8,200	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20	
T17	K-POPダンス	小学生	土	12:15~13:10	Sスタジオ	15名	¥10,560	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	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			日	16:00~16:55			8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27		
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	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	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		小学生	木	17:00~17:55			8/28	9/4	9/11	9/18	9/25			
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	¥10,700	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20	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スプリント能力を高める練習、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。「かけっこが早くなりたい」「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。
T22		小学生3~4年	水	17:30~18:25			8/27	9/3	9/10	9/17				
T23	アシックス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	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20	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。
T24			水	17:15~18:15			8/27	9/3	9/10	9/17				

👨‍👩‍👧 大人向け定期教室

No	教室名	対象年齢	曜日	時間	場所	定員	参加料(税込)	実施日						内容	
T25	骨盤調整姿勢スクリ	18歳以上	月	10:00~10:55	Sスタジオ	20名	¥4,970	7/7	7/14	8/4	8/18	9/1	9/8	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ため、安心してご参加いただけます。	
T26	ダンスシェイプ	18歳以上	火	11:15~12:10	Sスタジオ	20名	¥9,680	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	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。	
T27	シニア健康体操	18歳以上	火	12:30~13:25	Sスタジオ	20名	¥5,610	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	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	18歳以上	火	11:00~11:55	第一武道場	25名	¥5,610	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	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、無理なく楽しく元氣に行える体操教室です。	
T29			Sスタジオ		各15名	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30					
T30			金		各15名	7/2	7/9	7/16	7/23	8/6	8/20				
T31			火		各15名	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24					
T31	ペルビックストレッチ	18歳以上	火	10:00~10:55	第一武道場	25名	¥7,810	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	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	ピラティス初級	18歳以上	木	20:00~20:55	Aスタジオ	20名	¥9,680	8/26	9/2	9/9	9/16	9/30	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。		
T33			水	13:10~14:05	Sスタジオ	20名	¥9,680	7/7	7/9	7/16	7/23	8/6		8/20	
T34			水	19:00~20:25	大体育室	各20名	¥9,600	7/9	7/16	7/23	7/30	8/6		8/20	【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。 【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。
T35			土	20:30~21:55			8/27	9/3	9/10	9/17					
T36			土	9:15~10:40			7/9	7/16	7/23	7/30	8/6	8/20			
T37			土	10:45~12:10			8/27	9/3	9/10	9/17					
T38	木	13:00~13:55	Aスタジオ	20名			¥9,680	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9		
T39	木	14:00~14:55	Sスタジオ	20名			¥9,680	8/23	9/6	9/20	9/27				
T40	気功・太極拳	18歳以上	金	10:00~10:55	Sスタジオ	20名	¥8,520	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	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。	
T41	基礎から学ぼうはじめてサルサ	18歳以上	金	12:00~12:55	Aスタジオ	15名	¥10,560	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25	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。		
T42	美呼吸ヨガ	18歳以上	金	14:15~15:10	Sスタジオ	20名	¥10,560	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	深い呼吸でリラックスを促し、易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	18歳以上	土	15:40~16:25	Aスタジオ	15名	¥8,800	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26	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	バレトン	18歳以上	土	17:00~17:50	Aスタジオ	20名	¥10,560	7/5	7/12	7/19	7/26	8/2	8/9	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	10:00~11:00	Sスタジオ	15名	¥12,100	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	9/27	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。	
T46	低負荷バランス体操	60歳以上	水	9:30~10:25	Sスタジオ	20名	¥5,610	7/1	7/8	7/15	7/22	8/5	8/19	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ご参加いただけます。	

👨‍👩‍👧 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	時間	定員	参加料(税込)	実施日			内容
T47	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	17:00~17:55	10名	¥2,880	7/21	8/18	9/15	※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。