

通 年 教 室 開 催 日 程（2023年7月～9月）

通年フロア教室

※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	場所	定員	月会費 【1回分】	7月 開催日				8月 開催日				9月 開催日			
F1	体操①	3歳～未就学児	月	16:30～17:25	小体育室	各 20名	¥820	3	10	31		7	21			4	11		
F2			火	15:00～15:55				4	11	18	25	1	8	22		5	12	19	26
F3			木	15:00～15:55				6	13	20	27	3	17	24	31	7	14	21	28
F4				16:00～16:55				6	13	20	27	3	17	24	31	7	14	21	28
F5			金	15:00～15:55				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F6				16:00～16:55				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F7	体操②	小学生	月	17:30～18:25				3	10	31		7	21			4	11		
F8			木	17:00～17:55				6	13	20	27	3	17	24	31	7	14	21	28
F9			金	17:00～17:55				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F10				18:00～18:55				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F11				チア リーディング①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	小体育室	各 20名	¥1,070	4	11	18	25	1	8	22	29	5
F12	木	6	13			20					27	3	17	24	31	7	14	21	28
F13	チア リーディング②	小学生	火	17:00～17:55	4	11	18				25	1	8	22	29	5	12	19	26
F14			木		6	13	20				27	3	17	24	31	7	14	21	28
F15	新体操①	4歳～未就学児	火	17:00～17:55	小体育室	20名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F16			水		Aスタジオ	15名		5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27
F17	新体操②	小学生	火	18:00～18:55	小体育室	20名		4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F18			水		Aスタジオ	15名		5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27
F19	チアダンス①	4歳～小学1年生	火	16:00～16:55	Sスタジオ	各 15名	¥820	4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F20			木	15:30～16:25				6	13	20	27	3	17	24	31	7	14	21	28
F21	チアダンス②	小学生	火	17:00～17:55		20名	¥1,070	4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F22		小学生（1～3年生）	木	16:30～17:25				6	13	20	27	3	17	24	31	7	14	21	28
F23		小学生（3～6年生）		17:30～18:25				6	13	20	27	3	17	24	31	7	14	21	28
F24	バレエ①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	Aスタジオ	各 15名	¥1,070	4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F25			水	15:00～15:55				5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	27	
F26			金	15:30～16:25				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F27	バレエ②	小学生	火	17:00～17:55				4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F28			水	16:00～16:55				5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	27	
F29			金	16:30～17:25				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F30		小学生・中学生		17:30～18:25				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F31	ダンス	4歳～未就学児	金	16:00～16:55	Sスタジオ	各 15名	¥960	7	14	21		4	18	25		1	8	15	22
F32		小学生（1～3年生）		17:00～17:55				7	14	21		4	18	25		1	8	15	22
F33		小学生（4～6年生）		18:00～18:55				7	14	21		4	18	25		1	8	15	22
F34	HIPHOP ダンス	4歳～未就学児	土	10:00～10:55	Sスタジオ	各 15名	¥960	1	8	22	29	5	19	26		2	9	16	30
F35		小学生		11:00～11:55				1	8	22	29	5	19	26		2	9	16	30
F36	空手	小学生・中学生	水	17:00～17:55	Sスタジオ	各 15名	¥820	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27
F37				18:00～18:55				5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27
F38				19:00～19:55				5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27
F39	合気道	小学生以上	水	17:00～18:10	第一 武道場	各 30名	¥960	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	27	
F40		中学生以上		19:00～20:25				5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	27	
F41		18歳以上	土	12:15～13:40				1	8	15	22	5	19	26		2	9	16	30
F42	サッカー①	年中長	金	15:00～15:55	大体育室	各 20名	¥1,070	7	14	21	28	18	25			1	8	15	22
F43			土	9:15～10:10				1	8	15	22	5	19	26		2	9	30	
F44				10:15～11:10				1	8	15	22	5	19	26		2	9	30	
F45	サッカー②	小学1・2年生	水	17:00～17:55				12	19	26		2	9	23	30	6	13	27	
F46			金	16:00～16:55				7	14	21	28	18	25			1	8	15	22
F47			土	11:15～12:10				1	8	15	22	5	19	26		2	9	30	
F48				12:15～13:10				1	8	15	22	5	19	26		2	9	30	
F49	サッカー③	小学3・4年生	水	18:00～18:55				12	19	26		2	9	23	30	6	13	27	
F50			金	17:00～17:55				7	14	21	28	18	25			1	8	15	22
F51			土	13:15～14:10				1	8	15	22	5	19	26		2	9	30	
F52	サッカー④	小学5・6年生	金	18:00～18:55				7	14	21	28	18	25			1	8	15	22
F53	bjアカデミー バスケットボール ※F56～59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	12		26		2	9	23	30	6	13	27	
F54		小学生（4～6年生）		18:00～19:20		各	¥1,070	12		26		2	9	23	30	6	13	27	
F55		中学生		19:30～20:50		30名		12		26		2	9	23	30	6	13	27	
F56	アルパルク東京 バスケットボール NEW ※F53～55への 振替不可	年中・年長	金	15:00～15:50	大体育室	各 20名	¥1,240	7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F57		小学生（1～2年生）		16:00～16:50				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F58		小学生（3～4年生）		17:00～17:55			¥1,380	7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F59		小学生（5～6年生）		18:05～19:00				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F60	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	4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F61	バレエ初級		水	12:00～12:55			¥1,100	5	12	19		2	9	23	30	6	13	20	27
F62	卓球	18歳以上	火	11:00～12:25	小体育室	各 25名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F63				13:00～14:25				4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
F64			金	11:00～12:25				7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F65	ショートテニス①	小学生	土	12:30～13:40	小体育室	各 16名	¥1,100	1	8	15	22	5	19	26		2	9		
F66				13:45～14:55				1	8	15	22	5	19	26		2	9		
F67	ショートテニス②	18歳以上	金	13:00～14:25		18名	¥1,320	7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22
F68	かけっこ	4歳～未就学児	土	12:20～13:10	大体育室	各	¥820	1	8	15	22	5	19	26		2	9	30	
F69		小学生	土	13:20～14:20		30名	¥960	1	8	15	22	5	19	26		2	9	30	
F70	アシックス	年中・年長①	水	15:45～16:45	小体育室	各	¥1,100	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27
F71	キッズスポーツラボ	年中・年長②		17:00～18:00		20名	¥1,100	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27

◆チアダンスに参加される方は別途ボンンの購入が必要となります。（1,100円税込）
◆bjバスケットボール教室に参加される方は別途スキルブックの購入が必要となります。（3,200円税込）
◆バスケットボール教室は、bjアカデミー・アルバルク東京アカデミー間での振替は出来ません。
◆館内での写真・動画の撮影は禁止です。教室時のお写真や動画の撮影はご注意ください。

新宿スポーツセンター
開館時間 9：00～22：00
休館日 毎月第4月曜日（休日にあたる場合は翌平日）
電 話 03-3232-0171
H P <https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>



2023年度は下記の日程にて施設

通 年 教 室 開 催 日 程（2023年7月～9月）

▼通年制ゴルフ教室

対象	【教室ナンバー】曜日・時間 ※各50分間												定員	月会費	曜日	開催日												
	NO. 月		NO. 火		NO. 水		NO. 金		NO. 土		NO. 日					7月					8月				9月			
中学生以上	G1	11:00	G9	9:00	G17	11:00	G25	11:00	G33	9:00	G40	9:00	各5名	¥1,370 × 開催回数		7月					8月				9月			
	G2	13:00	G10	10:00	G18	13:00	G26	13:00	G34	10:00	G41	10:00																
	G3	14:00	G11	11:00	G19	14:00	G27	14:00	G35	11:00	G42	11:00			月	3	10	31		7	14			4	11			
	G4	15:00	G12	13:00	G20	15:00	G28	15:00	G36	13:00	G43	13:00			火	4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26	
	G5	16:30	G13	14:00	G21	16:30	G29	16:30	G37	14:00	G44	14:00			水	5	12	19	26	2	9	23	30	6	13	20	27	
	G6	18:30	G14	15:00	G22	18:30	G30	18:30	G38	15:00	G45	15:00			金	7	14	21	28	4	18	25		1	8	15	22	
	G7	19:30	G15	16:30	G23	19:30	G31	19:30	G39	16:00	G46	16:00			土	1	15	29		5	19			2	16	30		
	G8	20:30	G16	17:30	G24	20:30	G32	20:30							日	9	23			13	27			10	24			

☆ゴルフ教室では、貸し出し用のクラブをご用意しています☆

土曜日→1・3・5週のみ開催
日曜日→2・4週のみ開催

プール教室（9月以降は工事を予定しております）※支払い方法や参加方法は通年教室に準じます

No.	教室名	対象	曜日	時間	定員	月会費 【1回分】	7月 開催日				8月 開催日				9月 開催日					
P1	ベビー	6か月～ 2歳11か月の 親子	火	11:00～11:55	各 25組	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29						
P2			木				6	13	20	27	3	17	24	31						
P3			金				7	14	21	28	4	18	25							
P4			土	9:00～9:55			1	8	15	22	5	19	26							
P5	未就園児	2歳～ 2歳11か月	火	11:00～11:55	各 12名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29						
P6			水				5	12	19	26	2	9	23	30						
P7			金				7	14	21	28	4	18	25							
P8	幼児	3歳～ 未就学児 ※身長93cm 以上の方	火	15:00～15:55	各 35名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29						
P9			水				5	12	19	26	2	9	23	30						
P10			木				6	13	20	27	3	17	24	31						
P11			金				7	14	21	28	4	18	25							
P12			火	16:00～16:55	各 35名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29						
P13			水				5	12	19	26	2	9	23	30						
P14			木				6	13	20	27	3	17	24	31						
P15			金				7	14	21	28	4	18	25							
P16			火	17:00～17:55	各 35名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29						
P17			水				5	12	19	26	2	9	23	30						
P18			木				6	13	20	27	3	17	24	31						
P19			金				7	14	21	28	4	18	25							
P20			土	10:00～10:55	各 30名	¥960	1	8	15	22	5	19	26							
P21				11:00～11:55			1	8	15	22	5	19	26							
P22				12:00～12:55			1	8	15	22	5	19	26							
P23				13:00～13:55			1	8	15	22	5	19	26							
P24			小・中学生	小学生 中学生	火	16:00～16:55	各 45名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29				
P25					水				5	12	19	26	2	9	23	30				
P26					木				6	13	20	27	3	17	24	31				
P27					金				7	14	21	28	4	18	25					
P28	火	17:00～17:55			4	11			18	25	1	8	22	29						
P29	水				5	12			19	26	2	9	23	30						
P30	木				6	13			20	27	3	17	24	31						
P31	金				7	14			21	28	4	18	25							
P32	土	10:00～10:55			各 35名	¥960	1	8	15	22	5	19	26							
P33		11:00～11:55					1	8	15	22	5	19	26							
P34		12:00～12:55					1	8	15	22	5	19	26							
P35		13:00～13:55					1	8	15	22	5	19	26							
P36	小・中・高校生 （スペシャル）	4泳法を 各25m完泳 できる 小学生 中学生 高校生	火	18:00～18:55	各 15名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29						
P37			水				5	12	19	26	2	9	23	30						
P38			木				6	13	20	27	3	17	24	31						
P39			金				7	14	21	28	4	18	25							
P40	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	11	18	25	1	8	22	29						
P41			木	19:00～19:55			6	13	20	27	3	17	24	31						
P42			金	9:00～9:55			7	14	21	28	4	18	25							
P43	成人 （中級）	クロール25mを 呼吸有で 完泳できる 18歳以上	火	10:00～10:55	各 15名	¥960	4	11	18	25	1	8	22	29						
P44				20:00～20:55			4	11	18	25	1	8	22	29						
P45			木	10:00～10:55			6	13	20	27	3	17	24	31						
P46				20:00～20:55			6	13	20	27	3	17	24	31						
P47			金	10:00～10:55			7	14	21	28	4	18	25							
P48				20:00～20:55			7	14	21	28	4	18	25							
P49	成人 （上級）	4泳法を 習得している 18歳以上	水	10:00～10:55	各 15名	¥1,100	5	12	19	26	2	9	23	30						
P50				20:00～20:55			5	12	19	26	2	9	23	30						
P51	水中運動	18歳以上	木	11:00～11:55	20名	¥960	6	13	20	27	3	17	24	31						

2023年度は下記の日程にて施設改修工事を予定しております。

プール ⇒ 2023年9月～2024年3月予定
大体育室 ⇒ 2024年1月～2024年3月予定
小体育室 ⇒ 2023年12月予定

- ◆チアダンスに参加される方は別途ポンポンの購入が必要となります。（1,100円税込）
- ◆bjバスケットボール教室に参加される方は別途スキルブックの購入が必要となります。（3,200円税込）
- ◆バスケットボール教室は、bjアカデミー・アルバルク東京アカデミー間での振替は出来ません。
- ◆館内での写真・動画の撮影は禁止です。教室時のお写真や動画の撮影はご遠慮ください。

新宿スポーツセンター
開館時間 9：00～22：00
休館日 毎月第4月曜日（休日にあたる場合は翌平日）
電 話 03－3232－0171
H P <https://www.shinjuku-sportscenter.jp/>

