通 年 教 室 開 催 日 程（２０２４年4月～6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	価格【１回分】	4月 開催日				5月 開催日				6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	8	15			13	20			3	10	17	
F2			火	15:00～15:55				9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
F3			木	16:00～16:55				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
F4			金	16:00～16:55				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F5	体操②	小学生	月	17:30～18:25				8	15			13	20			3	10	17	
F6			木	17:00～17:55				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
F7			金	17:00～17:55				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F8				18:00～18:55				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F9	チア リーディング①	4歳～未就学児	木	16:00～16:55	小体育室	各20名	¥1,070	11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
F10	チア リーディング②	小学生	木	17:00～17:55				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
F11	新体操①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	小体育室	20名	¥960	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
F12	新体操②	小学生	火	17:00～17:55		20名		9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
F13	チアダンス①	4歳～小学１年生	木	15:30～16:25	Sスタジオ	15名	¥820	11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
F14	チアダンス②	小学1年生～4年生	木	16:30～17:25			¥1,070	11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
F15		小学4年生～中学生		17:30～18:25		20名		11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
F16	バレエ①	4歳～未就学児	水	15:00～15:55	Aスタジオ	各15名	¥1,070	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F17			金	15:30～16:25				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F18	バレエ②	小学生	水	16:00～16:55				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F19			金	16:30～17:25				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F20		小学4年生～中学生		17:30～18:25				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F21	ジャスダンス	4歳～小学1年生	火	16:00～16:55	Sスタジオ	各15名	¥960	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
F22		小学生		17:00～17:55				9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
F23	ダンス	4歳～未就学児	金	16:00～16:55	Sスタジオ	各15名	¥960	12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	
F24		小学生（１～３年生）		17:00～17:55				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	
F25		小学生（４～６年生）		18:00～18:55				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	
F26	HIPHOP ダンス	4歳～未就学児	土	10:00～10:55	Sスタジオ	各15名	¥960	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
F27		小学生		11:00～11:55				13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
F28	空手	年中～小学1年生	水	16:00～16:55	Sスタジオ	各15名	¥820	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F29		小学生・中学生		17:00～17:55				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F30				18:00～18:55				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F31	合気道	小学生以上	水	17:00～18:10	第一武道場	各30名	¥960	10	17	24		8	15	22	29	5	26		
F32		中学生以上		19:00～20:25				10	17	24		8	15	22	29	5	26		
F33		１８歳以上	土	12:15～13:40				13	20	27		11	18			1	8	15	22
F34	サッカー①	年中長	金	15:00～15:55	大体育室	各20名	¥1,070	12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F35			土	9:15～10:10				13	27			11	18	25		1	8	15	
F36				10:15～11:10				13	27			11	18	25		1	8	15	
F37	サッカー②	小学１・２年生	水	17:00～17:55				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F38			金	16:00～16:55				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F39			土	11:15～12:10				13	27			11	18	25		1	8	15	
F40				12:15～13:10				13	27			11	18	25		1	8	15	
F41	サッカー③	小学３・４年生	水	18:00～18:55				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F42			金	17:00～17:55				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F43			土	13:15～14:10				13	27			11	18	25		1	8	15	
F44	サッカー④	小学５・６年生	金	18:00～18:55				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F45	bjアカデミー バスケットボール	小学生（１～３年生）	水	16:50～17:50	大体育室	25名	¥820	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F46	※F48~51への振替不可	小学生（４～６年生）		18:00～19:20		各30名	¥1,070	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F47		中学生		19:30～20:50				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F48	アルバルク東京 バスケットボール	年中・年長	金	15:00～15:50	大体育室	各20名	¥1,240	12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F49		小学生（1～2年生）		16:00～16:50				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F50		小学生（3～4年生）		17:00～17:55		各25名	¥1,380	12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F51	※F45~47への振替不可	小学生（5～6年生）		18:05～19:00				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F52	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	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
F53	バレエ初級		水	12:00～13:15			¥1,240	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F54	卓球	１８歳以上	火	11:00～12:25	小体育室	各25名	¥960	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
F55			金	11:00～12:25				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F56	ショートテニス	１８歳以上	金	13:00～14:25	小体育室	18名	¥1,320	12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
F57	アシックス キッズスポーツラボ	年中・年長①	水	15:45～16:45	小体育室	各20名	¥1,100	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
F58		年中・年長②	水	17:00～18:00			¥1,100	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26

■チアダンス、チアリーディングにご参加される方は、別途ポンポンの購入が必要となります。（税込1,100円）
■bjバスケットボール教室に参加される方は、別途スキルアップブックの購入が必要となります。（税込3,200円）
■バスケットボール教室は、bjアカデミー・アルバルク東京間での振替は出来ません。
■館内での写真・動画の撮影は禁止となります。教室内の写真・動画の撮影はご遠慮ください。

プール教室

※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	定員	価格【１回分】	4月 開催日				5月 開催日				6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	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P2			木	11:00～11:55			11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P3			土	9:00～9:55			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
P4	未就園児	2歳～2歳11か月	水	11:00～11:55	各12名	¥960	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
P5			金				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P6	幼児	3歳～未就学児 ※身長93cm以上の方	火	15:00～15:55	各35名	¥960	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P7			水				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
P8			木				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P9			金				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P10			火	16:00～16:55			9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P11			水				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
P12			木				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P13			金				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P14			火	17:00～17:55			9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P15			水				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
P16			木				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P17			金				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P18			金	18:00～18:55	15名	¥960	12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P19			土	10:00～10:55	各30名	¥960	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
P20				11:00～11:55			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
P21				12:00～12:55			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
P22				13:00～13:55			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
P23	小・中学生	小学生 中学生	火	16:00～16:55	各45名	¥960	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P24			水				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
P25			木				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P26			金				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P27			火	17:00～17:55			9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P28			水				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
P29			木				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P30			金				12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P31			金	18:00～18:55	15名	¥960	12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P32			土	10:00～10:55	各35名	¥960	13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
P33				11:00～11:55			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
P34				12:00～12:55			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
P35				13:00～13:55			13	20	27		11	18	25		1	8	15	22
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	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P37			水				10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
P38			木				11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P39	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	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P40			木	19:00～19:55			11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P41			金	9:00～9:55			12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P42	成人（中級）	クロール25mを呼吸有で完泳できる１８歳以上	火	20:00～20:55	各15名		9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
P43			木	10:00～10:55			11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27
P44			金	10:00～10:55			12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
P45	成人（上級）	4泳法を習得している１８歳以上	水	10:00～10:55	15名	¥1,100	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
P46	水中運動	１８歳以上	木	11:00～11:55	20名	¥960	11	18	25		9	16	23	30	6	13	20	27

■幼児・小中学生のクラスには、泳力の目安となる【認定級１～３０級】を設けています。
毎月最終開催日に泳力テストを実施し、各級の項目に従って評価します。
テストが実施される毎月の最終開催日への振替をされた場合、振替先でのテスト受講はできません。

★SNSで情報発信中★

【twitter】
教室の代行・休講情報や、イベント
営業状況をお知らせしています♪

【Instagram】
トレーニング動画や、施設・スタッフの
紹介を発信しています♪

TSS_SHINJUKU_SC

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
	NO.	月	NO.	火	NO.	水	NO.	金	NO.	土	NO.	日		
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
	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		
	G4	15:00	G12	13:00	G20	15:00	G28	15:00	G36	13:00	G43	13:00		
	G5	16:30	G13	14:00	G21	16:30	G29	16:30	G37	14:00	G44	14:00		
	G6	18:30	G14	15:00	G22	18:30	G30	18:30	G38	15:00	G45	15:00		
	G7	19:30	G15	16:30	G23	19:30	G31	19:30	G39	16:00	G46	16:00		
	G8	20:30	G16	17:30	G24	20:30	G32	20:30						

曜日	開催日											
	4月				5月				6月			
月	8	15			13	20			3	10	17	
火	9	16	23		7	14	21	28	4	11	18	25
水	10	17	24		8	15	22	29	5	12	19	26
金	12	19	26		10	17	24	31	7	14	21	28
土	6	20			4	18			1	15	29	
日	14	28			12	26			9	23		

☆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

★欠席・振替について★
・欠席は欠席当日の7:59までに、欠席登録をおこなってください。
期限までに欠席登録がない場合は、振替登録ができませんのでご了承ください。

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/