

◇ 定期教室

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
T1	ママヨガ	生後3か月～1歳6か月の親子	水	10:30～11:25	4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3	15組	¥7,380	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・2歳クラス)	1歳～2歳の親子	月	10:00～10:55	4/13 4/20 5/11 5/18 6/1 6/8	各20組	¥6,560	幼児体育室	お子様とママ又はパパが一緒に運動を楽しく運動神経の発達を促す教室です。
金			10:00～10:55	4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22					
土			10:00～10:55	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23					
日			10:00～10:55	5/30 6/6 6/13 6/20 6/27					
日			10:00～10:55	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24					
T6	親子ではじめてボール	2歳～4歳の親子	木	10:00～10:55	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28	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、蹴る等様々な要素・種類のゲームで身体の動きを体験し、成長を促す教室です。
T7	体操 (知育クラス)	2歳6か月～4歳	月	11:10～12:05	4/13 4/20 5/11 5/18 6/1 6/8	各15名	¥6,560	幼児体育室	鉄棒、マット等の技に挑戦して楽しく教室です。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。
火			13:30～14:25	4/21 4/28 5/12 5/19 5/26 6/2					
土			11:10～12:05	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23					
日			12:10～13:05	5/30 6/6 6/13 6/20 6/27					
日			11:00～11:55	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24					
T11	体操 (2歳6か月～3歳クラス)	2歳6か月～3歳	金	11:00～11:55	4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22	各15名	¥9,020	幼児体育室	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。
T12	体操 (年少クラス)	年少	日	11:00～11:55	6/7 6/14 6/21 6/28	各15名	¥8,200	幼児体育室	運動の楽しさを伝え、運動神経を育てるとともに、お子様の創造力を育む教室です。
土			9:50～10:45	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23					
日			12:00～12:55	4/12 4/19 4/26 5/10 5/17 5/24					
水			15:00～15:55	4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10					
土			11:00～11:55	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23					
T15	体操 (年中・年長クラス)	年中・年長	水	15:00～15:55	4/22 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10	20名	¥7,380	小体育室	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。
T16	K-POPダンス	小学生	土	12:15～13:10	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23				
土			12:15～13:10	5/30 6/6 6/13 6/20 6/27					
土			12:15～13:10	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23					
土			12:15～13:10	5/30 6/6 6/13 6/20 6/27					
土			12:15～13:10	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23					
T18	テーマパークダンス	4歳～未就学児	木	16:00～16:55	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28	各15名	¥8,800	Aスタジオ	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。
T19	小学生	木	17:00～17:55	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28					

■T1～6の親子参加型教室は、対象年齢のお子様とその保護者様各1名づつが対象となります。

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
T20	骨盤調整姿勢スッキリ	18歳以上	月	10:00～10:55	4/13 4/20 5/11 5/18 6/1 6/8	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ため、安心してご参加いただけます。
T21	ダンスシェイプ	18歳以上	火	11:15～12:10	4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26	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、楽しく筋力燃焼も体を引き締めます。初めての方もオスロメの教室です。
T22	いきいき体操		火	11:00～11:55	4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26	25名	¥5,100	第一武道場	いつ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動する体操教室です。
T23			水	11:00～11:55	4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3	各15名	¥4,590	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行動する体操教室です。
T24			金	11:00～11:55	6/10 6/17 6/24				
T25			火	10:00～10:55	4/14 4/21 4/28 5/12 5/19 5/26				
T26		木	20:00～20:55	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28					
T27	水	13:10～14:05	4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3						
T28	フットサル 【ビギナー】①	18歳以上	水	19:00～20:25	4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3	各20名	¥8,640	大体育室	【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。楽しく身体を動かす、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段階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。
T29	フットサル 【ゲーム】		水	20:30～21:55	4/15 4/22 5/13 5/20 5/27 6/3				
T30	フットサル 【ビギナー】②		土	9:15～10:40	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23				
T31	フットサル 【チャレンジ】		土	10:45～12:10	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23				
T32	ビューティー バランスウォーク		木	13:00～13:55	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28				
T33	フラダンス初級	木	14:00～14:55	4/16 4/23 5/7 5/14 5/21 5/28	20名	¥8,800	Sスタジオ	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。	
T34	基礎から学ぼう はじめてサルサ	金	12:00～12:55	4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22	15名	¥9,680	Aスタジオ	リズムの取り方やサルサのステップ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。	
T35	美呼吸ヨガ	金	14:15～15:10	4/10 4/17 4/24 5/8 5/15 5/22	20名	¥9,680	Sスタジオ	深い呼吸でリラクゼーションを促し、美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。	
T36	基礎からしっかり はじめてバレエ	土	15:40～16:25	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23	15名	¥9,680	Aスタジオ	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。	
T37	バレトン	土	17:00～17:50	4/11 4/18 4/25 5/9 5/16 5/23	20名	¥9,680	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。	

◆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	実施日	定員	参加料(税込)	内容
T38	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	17:00～17:55	4/13 5/18 6/15	10名	¥2,880	※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。

◇ 通年教室

通年制フロア教室

※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	4月開催日	5月開催日	6月開催日	定員	価格(1回分)	場所		
F1	体操①	年少～年長	月	16:30～17:25	13 20	11 18	1 8 15 29	各20名	¥820	小体育室		
F2			火	15:00～15:55	21 28	12 19 26	2 9 16 23					
F3			木	16:00～16:55	23 30	7 14 21 28	4 11 18 25					
F4			金	16:00～16:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F5	体操②	小学生	月	17:30～18:25	13 20	11 18	1 8 15 29	各20名	¥820	小体育室		
F6			木	17:00～17:55	23 30	7 14 21 28	4 11 18 25					
F7			土	17:00～17:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F8			金	18:00～18:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F9	チアリーディング①	4歳～未就学児	木	16:00～16:55	16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	各20名	¥1,070	幼児体育室		
F10	チアリーディング②	小学生	木	17:00～17:55	16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	各20名	¥1,070	幼児体育室		
F11	新体操①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	14 21 28	12 19 26	2 9 16 23	各20名	¥960	小体育室		
F12	新体操②	小学生	火	17:00～17:55	14 21 28	12 19 26	2 9 16 23	各20名	¥960	小体育室		
F13	チアダンス①	年長～小学4年生	木	16:30～17:25	16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	各20名	¥1,070	Sスタジオ		
F14	チアダンス②	小学4年生～中学生	木	17:30～18:25	16 23	7 14 21 28	4 11 18 25	各20名	¥1,070	Sスタジオ		
F15	バレエ①	4歳～未就学児	水	16:00～16:55	15 22	13 27	3 10 17 24	各15名	¥1,070	Aスタジオ		
F16			金	15:30～16:25	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F17			日	10:00～10:55	12 19 26	10 17 24	7 14 21 28					
F18			水	17:00～17:55	15 22	13 27	3 10 17 24					
F19	バレエ②	小学生	水	16:30～17:25	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	各15名	¥1,070	Aスタジオ		
F20			金	17:30～18:25	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F21			日	11:00～11:55	12 19 26	10 17 24	7 14 21 28					
F22			火	16:00～16:55	14 21 28	12 19 26	2 16 23					
F23	キッズダンス	年中～小学2年生	火	17:00～17:55	14 21 28	12 19 26	2 16 23	各15名	¥960	Sスタジオ		
F24			木	16:00～16:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F25			金	17:00～17:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F26			土	18:00～18:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F27	HIPHOPダンス	4歳～未就学児	土	10:00～10:55	11 18 25	9 16 23 30	6 13 20 27	各15名	¥960	Sスタジオ		
F28			小学生	土	11:00～11:55	11 18 25	9 16 23 30				6 13 20 27	
F29			年中～小学1年生	水	16:00～16:55	15 22	13 20 27				3 10 17 24	
F30			小学生	水	17:00～17:55	15 22	13 20 27				3 10 17 24	
F31	空手	小学生・中学生	水	18:00～18:55	15 22	13 20 27	3 10 17 24	各15名	¥820	Sスタジオ		
F32			小学生・中学生	水	17:00～18:10	15 22	13 20 27				3 10 17 24	
F33			合気道	小学生以上	水	19:00～20:25	15 22				13 20 27	3 10 17 24
F34			18歳以上	土	12:15～13:40	11 18 25	9 16 30				6 13 20 27	
F35	サッカー①	年中・年長	水	16:30～17:25	15 22	13 20 27	3 10 17 24	各30名	¥960	第一武道場		
F36			土	9:15～10:10	11 18 25	9 16 23	6 13 20					
F37			土	10:15～11:10	11 18 25	9 16 23	6 13 20					
F38			水	17:30～18:25	15 22	13 20 27	3 10 17 24					
F39	サッカー②	小学1～2年生	水	16:00～16:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	各20名	¥1,070	大体育室		
F40			土	11:15～12:10	11 18 25	9 16 23	6 13 20					
F41			土	12:15～13:10	11 18 25	9 16 23	6 13 20					
F42			金	17:00～17:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26					
F43	サッカー③	小学3～4年生	土	13:15～14:10	11 18 25	9 16 23	6 13 20	各25名	¥820	大体育室		
F44			小学5～6年生	水	18:00～18:55	10 17 24	8 15 22 29				5 12 19 26	
F45			bJアカデミー バスケットボール	小学1～3年生	水	16:50～17:50	15 22				13 20 27	3 10 17 24
F46			小学4～6年生	水	18:00～19:20	15 22	13 20 27				3 10 17 24	
F47	小学生	19:30～20:50	15 22	13 20 27	3 10 17 24							
F48	アルパルク東京 バスケケットボール	年中～年長	水	15:00～15:50	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	各20名	¥1,240	大体育室		
F49	小学1～2年生	金	16:00～16:50	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	各25名	¥1,380	大体育室			
F50	小学3～4年生	金	17:00～17:55	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	各25名	¥1,380	大体育室			
F51	小学5～6年生	金	18:05～19:00	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	各25名	¥1,380	大体育室			
F52	かけっこ	年中～年長	土	12:30～13:25	11 18 25	9 16 23	6 13 20	各25名	¥1,070	大体育室		
F53	小学1～3年生	土	13:30～14:25	11 18 25	9 16 23	6 13 20	各25名	¥1,070	大体育室			
F54	クラシックバレエ	18歳以上	火	19:30～20:55	14 21 28	12 19 26	2 9 16 23	各15名	¥1,320	Aスタジオ		
F55	バレエ初級	18歳以上	水	12:00～13:15	15 22	13 20 27	3 10 17 24	各25名	¥960	小体育室		
F56	卓球	18歳以上	火	11:00～12:25	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	各25名	¥960	小体育室		
F57	卓球	18歳以上	金	11:00～12:25	10 17 24	8 15 22 29	5 12 19 26	各25名	¥960	小体育室		
F58	シニア健康体操	18歳以上	火	9:45～10:40	14 21 28	12 19 26	2 9 16 23	各20名	¥510	Sスタジオ		
F59	鉄腕ハラス保	18歳以上	水	9:30～10:25	15 22	13 2						