

✓参加費は一括前納制となります。参加料は全回数分の料金です。**欠席や期中のキャンセルの場合は返金はいたしません。**
✓各教室初回日に対象年齢に達している教室のみ、お申込みください。対象年齢に達していない教室にはご参加いただけません。

👨👩👧👦 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	10/7	10/14	10/21	11/4	11/11	11/18	ママの体力回復の為の教室。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	幼児体育室	各 20組	¥7,380	11/25	12/2	12/9	12/16			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。
T3			金	10:00～10:55				10/5	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	
T4			土	10:00～10:55				12/7	12/14	12/21				
T5			日	10:00～10:55				10/9	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	
							¥9,020	12/4	12/11	12/18				
							¥7,380	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	
								11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		
								10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	
								11/29	12/13	12/20				
T6	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	¥7,380	10/5	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	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。
T7			火	13:30～14:25			¥8,200	12/7	12/14	12/21				
T8				11:10～12:05			¥9,020	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	
T9			土	12:10～13:05				12/1	12/8	12/15	12/22			
								10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	
								11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		
								10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	
								11/21	11/28	12/5	12/12	12/19		
T10	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	¥7,380	10/9	10/23	10/30	11/13	11/20	11/27	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。
T11			日	11:00～11:55			¥7,380	12/4	12/11	12/18				
								10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	
								11/29	12/13	12/20				
T12	体操 (年少クラス)	年少	土	9:50～10:45	小体育室	15名	¥6,560	10/3	10/10	10/24	10/31	11/21	11/28	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。
T13			日	12:00～12:55	幼児体育室	15名	¥7,380	12/5	12/12					
								10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	
								11/29	12/13	12/20				
T14	体操 (年中・年長クラス)	年中・年長	水	15:00～15:55	幼児体育室	15名	¥9,020	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	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。
T15			土	11:00～11:55	小体育室	20名	¥6,560	11/18	12/2	12/9	12/16	12/23		
								10/3	10/10	10/24	10/31	11/21	11/28	
								12/5	12/12					
T16	K-POPダンス	小学生	土	12:15～13:10	Sスタジオ	15名	¥7,920	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/21	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。
								11/28	12/5	12/12				
T17	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	¥10,560	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	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。
								11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	
T18		小学生		17:00～17:55				10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	
								11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	

👤 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										
T19	骨盤ポジション 調整ピラティス	18歳以上	月	10:00～10:55	Sスタジオ	20名	¥6,390	10/5	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	骨盤を足の真上のなるべく高い位置に垂直に保つこと で、いつまでも美しく若々しく、生涯に渡り自分の 足で歩ける体を目指します。										
T20	ダンスシェイプ		火	11:15～12:10	Sスタジオ	20名	¥8,800	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	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。										
T21	いきいき体操		火	11:00～11:55	第一武道場	25名	¥5,100	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	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。										
T22			Sスタジオ	各 15名	¥6,120	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25		12/2	12/9	12/16	12/23						
T23						金	11:00～11:55	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6		11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18				
T24						火	10:00～10:55	第一武道場	25名	¥7,100	10/6	10/13	10/20		10/27	11/10	11/17	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。						
T25	木		20:00～20:55	Aスタジオ	20名	¥8,520	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17		12/24					
T26	ピラティス初級		水	13:10～14:05	Sスタジオ	20名	¥10,560	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9		12/16	12/23				
T27	フットサル 【ビギナー】①		水	19:00～20:25	大体育室	各 20名	¥9,600	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	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。 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。 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。										
T28	フットサル 【ゲーム】			20:30～21:55				10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18		11/25	12/9	12/16	12/23						
T29	フットサル 【ビギナー】②			土				9:15～10:40	10/3	10/24	10/31	11/7	11/21		11/28	12/5	12/12							
T30	フットサル 【チャレンジ】							10:45～12:10	10/3	10/24	10/31	11/7	11/21		11/28	12/5	12/12							
T31	ビューティー バランスワーク							木	13:00～13:55	Aスタジオ	20名	¥10,560	10/1		10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17
T32	フラダンス初級			木				14:00～14:55	Sスタジオ	20名	¥10,560	10/1	10/8		10/15	10/22	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24
T33	基礎から学ぼう はじめてサルサ		金	12:00～12:55	Aスタジオ	15名	¥9,680	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/27	12/4	12/11	12/18						
T34	美呼吸ヨガ		金	14:15～15:10	Sスタジオ	20名	¥10,560	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18					
T35	基礎からしっかり はじめてバレエ		土	15:40～16:25	Aスタジオ	15名	¥7,920	10/3	10/10	10/24	10/31	11/7	11/21	11/28	12/5	12/12								
T36	バレトン		土	17:00～17:50	Aスタジオ	20名	¥10,560	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26					



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(医療手帳)・精神障害者保険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並びに手帳に記載の住所(区内在住の方)の部分または、ミライロIDおよび住所(区内在住)が確認できるもの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
T37	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	10/19	11/16	12/21	※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 習得を目指す。

秋から始めるスイミング!

「温水プール」利用料金

— 般 : ¥400

中学生以下 : ¥100

※夏季は、2時間の利用制限あり。超過料金一般
150円/1時間、中学生以下70円/1時間
上記期間以外は時間制限なし。

種類豊富なトレーニングマシン!

トレーニング室は1回から利用可能!!

使用料金(3時間): ¥400

自由参加
教室

対象
15歳以上
(中学生不可)

📅 スタジオ | 自由参加 30分～/1回

事前予約不要のプログラム!
空いた時間で自分磨き♪

自由参加
教室

1F券売機でチケット購入
の上、入場整理券をお受
け取ってください。

エアロビクス

リラックスヨガ

カラダシェイプ

※時間など教室の詳細は
申込フォームにて確認
ください。方法は裏面
をご覧ください。

【参加料金】600円/4時間(教室参加のほか、トレーニング室も利用OK) 【配布時間】レッスン開始15分前～ 【配布場所】2Fトレーニング室受付