

通 年 教 室 開 催 日 程（２０２６年１０月～１２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]	1 0 月 開催日				1 1 月 開催日				1 2 月 開催日				
F1	体操①	年少～年長	月	16:30～17:25	小体育室	各 20名	¥820	5	19			2	9	16	30	7	14	21		
F2			火	15:00～15:55				6	13	20	27	10	17			1	8	15	22	
F3			木	16:00～16:55				8	15	22		5	19	26		3	10	17	24	
F4			金	16:00～16:55				9	23			13	20	27		4	11	18		
F5	体操②	小学生	月	17:30～18:25				5	19			2	9	16	30	7	14	21		
F6			木	17:00～17:55				8	15	22		5	19	26		3	10	17	24	
F7			金	17:00～17:55				9	23			13	20	27		4	11	18		
F8				18:00～18:55				9	23			13	20	27		4	11	18		
F9	チア リーディング①	4歳～未就学児	木	16:00～16:55	幼児体育室	各 20名	¥1,070	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	
F10	チア リーディング②	小学生		17:00～17:55				1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	
F11	新体操①	4歳～未就学児	火	16:00～16:55	小体育室	各 20名	¥960	6	13	20	27	10	17			1	8	15	22	
F12	新体操②	小学生		17:00～17:55				6	13	20	27	10	17			1	8	15	22	
F13	チアダンス①	年長～小学4年生	木	16:30～17:25	Sスタジオ	各 20名	¥1,070	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	
F14	チアダンス②	小学4年生～中学生		17:30～18:25				1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	
F15	バレエ①	4歳～未就学児	水	16:00～16:55				7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	
F16			金	15:30～16:25				9	23	30		13	20	27		4	11	18		
F17			日	10:00～10:55				4	11	18		1	8	15	29	6	13	20		
F18	バレエ②	小学生	水	17:00～17:55	Aスタジオ	各 15名	¥1,070	7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	
F19			金	16:30～17:25				9	23	30		13	20	27		4	11	18		
F20		小学4年生～中学生	金	17:30～18:25				9	23	30		13	20	27		4	11	18		
F21		小学生	日	11:00～11:55				4	11	18		1	8	15	29	6	13	20		
F22	キッズダンス	年長～小学2年生	火	16:00～16:55	Sスタジオ	各 15名	¥960	6	13	20		10	17			1	8	15	22	
F23		小学2～6年生		17:00～17:55				6	13	20		10	17			1	8	15	22	
F24	ストリートダンス	小学生（1～3年生）	金	16:00～16:55	Sスタジオ	各 15名	¥960	9	23	30		13	20	27		4	18			
F25				17:00～17:55				9	23	30		13	20	27		4	18			
F26		小学生（4～6年生）		18:00～18:55				9	23	30		13	20	27		4	18			
F27	HIPHOP ダンス	4歳～未就学児	土	10:00～10:55	Sスタジオ	各 15名	¥960	3	10	24	31	7	21	28		5	12			
F28		小学生		11:00～11:55				3	10	24	31	7	21	28		5	12			
F29	空手	年中～小学1年生	水	16:00～16:55	Sスタジオ	各 15名	¥820	7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	
F30		小学生・中学生		17:00～17:55				7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	
F31				18:00～18:55				7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	
F32	合気道	小学生・中学生	水	17:00～18:10	第一 武道場	各 30名	¥960	7	21	28		4	11	18		2	9	16	23	
F33		中学生以上		19:00～20:25				7	21	28		4	11	18		2	9	16	23	
F34		18歳以上		土				12:15～13:40	10	24	31		7	14	21	28	5	12	19	
F35	サッカー①	年中・年長	水	16:30～17:25				14	21	28		4	11	18		9	16	23		
F36			土	9:15～10:10				24	31			7	21	28		5	12			
F37				10:15～11:10				24	31			7	21	28		5	12			
F38	サッカー②	小学1・2年生	水	17:30～18:25	大体育室	各 20名	¥1,070	14	21	28		4	11	18		9	16	23		
F39			金	16:00～16:55				9	23	30		13	20	27		4	11	18		
F40			土	11:15～12:10				24	31			7	21	28		5	12			
F41	サッカー③	小学3・4年生		12:15～13:10				24	31			7	21	28		5	12			
F42				金				17:00～17:55	9	23	30		13	20	27		4	11	18	
F43	サッカー④	小学5・6年生	土	13:15～14:10				24	31			7	21	28		5	12			
F44			金	18:00～18:55				9	23	30		13	20	27		4	11	18		
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	14	21	28		4	11	18		9	16	23		
F46		小学生（4～6年生）		18:00～19:20		各 30名	¥1,070	14	21	28		4	11	18		9	16	23		
F47		※F48～51への 振替不可		中学生		19:30～20:50	各 30名	¥1,070	14	21	28		4	11	18		9	16	23	
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	9	23	30		20	27			4	11	18		
F49		小学生（1～2年生）		16:00～16:50		各 20名	¥1,240	9	23	30		20	27			4	11	18		
F50		小学生（3～4年生）		17:00～17:55		各 25名	¥1,380	9	23	30		20	27			4	11	18		
F51		小学生（5～6年生）		18:05～19:00		各 25名	¥1,380	9	23	30		20	27			4	11	18		
F52	かけっこ	年中・年長	土	12:30～13:25	大体育室	各 25名	¥1,070	24				7	21	28		5	26			
F53		小学1～3年生		13:30～14:25		24				7	21	28		5	26					
F54	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	6	13	20	27	10	17			1	8	15	22	
F55	バレエ初級		水	12:00～13:15			¥1,240	7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	
F56	卓球	18歳以上	火	11:00～12:25	小体育室	各 25名	¥960	6	13	20	27	10	17			1	8	15	22	
F57			金					9	23	30		13	20	27		4	11	18		
F58	シニア健康体操	18歳以上	火	9:45～10:40	Sスタジオ	20名	¥510	6	20	27		10	17			1	8	15	22	
F59	低負荷バランス体操	18歳以上	水	9:30～10:25	Sスタジオ	20名	¥510	7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23	
F60	気功太極拳	18歳以上	金	10:00～10:55	Sスタジオ	20名	¥710	9	23	30		13	20	27		4	11	18		
F61	ショートテニス	18歳以上	金	13:00～14:25	小体育室	18名	¥1,320	9	23	30		13	20	27		4	11	18		
F62	マタニティヨガ	妊娠16週以降で医師の 許可を得た妊婦の方	金	13:00～13:55	Sスタジオ	10名	¥1,100	9	23	30		13	20	27		4	11	18		

- 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・動画の撮影はご注意ください。

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				1 0 月				1 1 月				1 2 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		1 0 月				1 1 月				1 2 月			
	G2	13:00	G10	10:00	G18	13:00	G26	13:00	G34	10:00	G41	10:00			月	5	19			2	9	16	30	7	14	21	
	G3	14:00	G11	11:00	G19	14:00	G27	14:00	G35	11:00	G42	11:00			火	6	13	20	27	10	17			1	8	15	22
	G4	15:00	G12	13:00	G20	15:00	G28	15:00	G36	13:00	G43	13:00			水	7	14	21	28	4	11	18		2	9	16	23
	G5	16:30	G13	14:00	G21	16:30	G29	16:30	G37	14:00	G44	14:00			金	9	23	30		13	20	27		4	11	18	
	G6	18:30	G14	15:00	G22	18:30	G30	18:30	G38	15:00	G45	15:00			土	3	17	31		7	21			5	19		
	G7	19:30	G15	16:30	G23	19:30	G31	19:30	G39	16:00	G46	16:00			日	11	25			8	22			13	27		
	G8	20:30	G16	17:30	G24	20:30	G32	20:30																			