

◇

定期教室

第4期(2027年1月～3月)

期間を定めて募集する教室です。第4期は全8回～12回の開催となります。(教室によって異なります)

- ✓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

※T1～T5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名ずつが対象となります。

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	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	ママの体力回復の為に教室。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	¥6,560	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	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				3/15	3/29					
T4			¥7,380	1/8			1/15	1/22	2/5	2/12	2/26			
土				10:00～10:55			3/5	3/12	3/26					
T5				¥9,020			1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/20		
日	10:00～10:55	2/27	3/6		3/13	3/20	3/27							
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	¥6,560	1/18	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	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				3/15	3/29					
T8			土	11:10～12:05			¥9,020	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	
T9				12:10～13:05				2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27	
1/9				1/16				1/23	1/30	2/6	2/13			
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	1/8	1/15	1/22	2/5	2/12	2/26	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			¥9,020	3/5	3/12	3/26				
T12	体操 (年少クラス)	年少	土	9:50～10:45	小体育室	各 15名	¥7,380	1/9	1/16	1/30	2/20	2/27	3/6	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		¥9,020	3/13	3/20	3/27				
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	¥9,840	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	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	¥7,380	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	
T16	K-POPダンス	小学生	土	12:15～13:10	Sスタジオ	15名	¥10,560	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	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。
T17	英語で リトミック	4歳～ 未就学児	火	16:00～16:45	幼児体育室	各 15名	¥14,300	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	音楽に合わせて身体を動かし、 英語をリズムで覚える学習方法。 音楽と英語を全身で体感し、想像力や表現力を養い 心身の調和をつくる総合教育です。
T18		小学 1～3年生		17:00～17:45				1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	
T19	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	¥9,680	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	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。
T20		小学生		17:00～17:55				2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		

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りください。

エアロピクス

リラックスヨガ

カラダシェイプ

【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

👤

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	
T21	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	¥5,680	1/4	2/1	2/8	2/15	3/1	3/8	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。	
T22	ダンスシェイプ		火	11:15～12:10	Sスタジオ	25名	¥9,680	3/15	3/29					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。	
T23	いきいき体操		火	11:00～11:55	第一武道場	25名	¥5,610	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9		
T24			水	11:00～11:55	Sスタジオ	各 17名	¥6,120	2/16	3/2	3/9	3/16	3/30		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、無理なく楽しく元氣に行える体操教室です。	
T25								1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10		
T26								2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24		
T27			金	11:00～11:55				1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12		
								2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26		
T28	ペルビック ストレッチ		火	10:00～10:55	第一武道場	25名	¥7,810	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	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。	
T29			木	20:00～20:55	Aスタジオ	28名		2/16	3/2	3/9	3/16	3/30			
T30								1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18		
T31	ピラティス初級	水	13:10～14:05	Sスタジオ	20名	¥10,560	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		道具を使用して、全身の緊張をほぐし、体幹部を高めしなやかなカラダづくりを目指す教室です。		
T32	フットサル 【ビギナー】①		水	19:00～20:25	大体育室	各 20名	¥10,560	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17	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。	
T33				20:30～21:55				2/24	3/3	3/10	3/17	3/24			
T34			土	9:15～10:40			¥8,640	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/17		
T35	フットサル 【ゲーム】	土	10:45～12:10	2/24				3/3	3/10	3/17	3/24				
T36	フットサル 【ビギナー】②			1/9				1/16	1/30	2/6	2/20	2/27			
T37	フットサル 【チャレンジ】			3/6				3/13	3/20						
T38	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	¥9,680	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	姿勢・立ち方・歩き方の3ステップを改善する教室です。身体の軸と重心を意識し、正しい姿勢で美しく歩きながら体のバランスを整えます。	
T39			木	14:00～14:55	Sスタジオ	20名	¥9,680	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		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。	
T40	基礎から学ぼう はじめてサルサ		金	12:00～12:55	Aスタジオ	20名	¥10,560	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	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。	
T41			金	14:15～15:10	Sスタジオ	20名	¥9,680	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	深い呼吸でリラックスを促し、易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。	
T42	美呼吸ヨガ		土	15:40～16:25	Aスタジオ	15名	¥8,800	1/9	1/16	1/30	2/6	2/20	2/27	初心者の方でもパレエの基礎から楽しく学べる教室です。	
T43			土	17:00～17:50	Aスタジオ	25名	¥10,560	3/6	3/13	3/20	3/27			フィットネス、パレエ、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(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、ミラリOID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
T39	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	1/18	2/15	3/15	※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。

冬から始めるスイミング！

「温水プール」利用料金

一般：¥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

注意事項 ■頂いた個人情報は、新宿スポーツセンター個人情報保護方針に基づき取り扱います。■事前に登録・申込が必要です。■同一教室を複数申込みれた場合は無効となります。■申込みが定員に達した場合は抽選となります。■募集定員より大幅に申込みが少ない場合には中止になる場合がございます。■入金後の返金・譲渡・変更はいたしません。■施設・講師が指定した参加スペース・待機スペースを厳守してください。■金額は税込み価格(10%)となっております。