# 通 年 教 室 開 催 日 程（２０２７年1月～3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月 開催日 | | | | 2月 開催日 | | | | 3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 | 18 | | | | 1 | 8 | 15 | | 1 | 8 | 15 | |
| F2 | | | 火 | 15:00～15:55 | | | | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| F3 | | | 木 | 16:00～16:55 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| F4 | | | 金 | 16:00～16:55 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | |
| F5 | 体操② | 小学生 | 月 | 17:30～18:25 | | | | 18 | | | | 1 | 8 | 15 | | 1 | 8 | 15 | |
| F6 | | | 木 | 17:00～17:55 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| F7 | | | 金 | 17:00～17:55 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | |
| F8 | | | | 18:00～18:55 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | |
| 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 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| F10 | チア リーディング② | 小学生 | | 17:00～17:55 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| F11 | 新体操① | 4歳～未就学児 | 火 | 16:00～16:55 | 小体育室 | 各20名 | ¥960 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| F12 | 新体操② | 小学生 | | 17:00～17:55 | | | | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| 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 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| F14 | チアダンス② | 小学4年生～中学生 | | 17:30～18:25 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| F15 | バレエ① | 4歳～未就学児 | 水 | 16:00～16:55 | Aスタジオ | 各15名 | ¥1,070 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F16 | | | 金 | 15:30～16:25 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F17 | | | 日 | 10:00～10:55 | | | | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| F18 | バレエ② | 小学生 | 水 | 17:00～17:55 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F19 | | | 金 | 16:30～17:25 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F20 | | 小学4年生～中学生 | | 17:30～18:25 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F21 | | 小学生 | 日 | 11:00～11:55 | | | | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| 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 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 30 | |
| F23 | | 小学２～６年生 | | 17:00～17:55 | | | | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 30 | |
| 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 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | |
| F25 | | | | 17:00～17:55 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | |
| F26 | | 小学生（４～６年生） | | 18:00～18:55 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | |
| 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 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| F28 | | 小学生 | | 11:00～11:55 | | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| F29 | 空手 | 年中～小学1年生 | 水 | 16:00～16:55 | Sスタジオ | 各15名 | ¥820 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F30 | | 小学生・中学生 | | 17:00～17:55 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F31 | | | | 18:00～18:55 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F32 | 合気道 | 小学生・中学生 | 水 | 17:00～18:10 | 第一武道場 | 各30名 | ¥960 | 6 | 13 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 10 | 17 | 24 | |
| F33 | | 中学生以上 | | 19:00～20:25 | | | | 6 | 13 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 10 | 17 | 24 | |
| F34 | | １８歳以上 | 土 | 12:15～13:40 | | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| F35 | サッカー① | 年中・年長 | 水 | 16:30～17:25 | 大体育室 | 各20名 | ¥1,070 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F36 | | | 土 | 9:15～10:10 | | | | 9 | 16 | 30 | | 6 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | |
| F37 | | | | 10:15～11:10 | | | | 9 | 16 | 30 | | 6 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | |
| F38 | サッカー② | 小学１・２年生 | 水 | 17:30～18:25 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F39 | | | 金 | 16:00～16:55 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F40 | | | 土 | 11:15～12:10 | | | | 9 | 16 | 30 | | 6 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | |
| F41 | | | | 12:15～13:10 | | | | 9 | 16 | 30 | | 6 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | |
| F42 | サッカー③ | 小学３・４年生 | 金 | 17:00～17:55 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F43 | | | 土 | 13:15～14:10 | | | | 9 | 16 | 30 | | 6 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | |
| F44 | サッカー④ | 小学５・６年生 | 金 | 18:00～18:55 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F45 | bjアカデミー バスケットボール ※F48～51への振替不可 | 小学生（１～３年生） | 水 | 16:50～17:50 | 大体育室 | 25名 | ¥820 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | |
| F46 | | 小学生（４～６年生） | | 18:00～19:20 | | 各30名 | ¥1,070 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | |
| F47 | | 中学生 | | 19:30～20:50 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 17 | 24 | | 3 | 10 | 17 | |
| F48 | アルバルク東京 バスケットボール ※F45～47への振替不可 | 年中・年長 | 金 | 15:00～15:50 | 大体育室 | 各20名 | ¥1,240 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F49 | | 小学生（1～2年生） | | 16:00～16:50 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F50 | | 小学生（3～4年生） | | 17:00～17:55 | | 各25名 | ¥1,380 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F51 | | 小学生（5～6年生） | | 18:05～19:00 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| F52 | かけっこ | 年中・年長 | 土 | 12:30～13:25 | 大体育室 | 各25名 | ¥1,070 | 9 | 16 | 30 | | 6 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | |
| F53 | | 小学１～３年生 | | 13:30～14:25 | | | | 9 | 16 | 30 | | 6 | 20 | 27 | | 6 | 13 | 20 | |
| 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 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| F55 | バレエ初級 | | 水 | 12:00～13:15 | | | ¥1,240 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F56 | 卓球 | １８歳以上 | 火 | 11:00～12:25 | 小体育室 | 各25名 | ¥960 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| F57 | | | 金 | | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| 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 | 5 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| 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 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| F60 | 気功太極拳 | １８歳以上 | 金 | 10:00～10:55 | Sスタジオ | 20名 | ¥710 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| 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 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| 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 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 19 | 26 | | 5 | 12 | 19 | 26 |

## 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】 | 1月 開催日 | | | | 2月 開催日 | | | | 3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 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P2 | | | 木 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P3 | | | 土 | 9:00～9:55 | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P4 | | | 日 | 9:00～9:55 | | | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| P5 | 未就園児 | 2歳～2歳11か月 | 水 | 11:00～11:55 | 各12名 | ¥960 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| P6 | | | 金 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P7 | 幼児 | 3歳～未就学児 ※身長93cm以上の方 | 火 | 15:00～15:55 | 各35名 | ¥960 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P8 | | | 水 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| P9 | | | 木 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P10 | | | 火 | 16:00～16:55 | | | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P11 | | | 水 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| P12 | | | 木 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P13 | | | 金 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P14 | | | 火 | 17:00～17:55 | | | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P15 | | | 水 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| P16 | | | 木 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P17 | | | 金 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P18 | | | 水 | 18:00～18:55 | 15名 | ¥960 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| P19 | | | 金 | | 15名 | ¥960 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P20 | | | 土 | 10:00～10:55 | 各30名 | ¥960 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P21 | | | | 11:00～11:55 | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P22 | | | | 12:00～12:55 | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P23 | | | | 13:00～13:55 | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P24 | | | 日 | 10:00～10:55 | 各30名 | ¥960 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| P25 | | | | 11:00～11:55 | | | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| P26 | | | | 12:00～12:55 | | | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| P27 | 小・中学生 | 小学生 中学生 | 火 | 16:00～16:55 | 各45名 | ¥960 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P28 | | | 水 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| P29 | | | 木 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P30 | | | 金 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P31 | | | 火 | 17:00～17:55 | | | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P32 | | | 水 | | | | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| P33 | | | 木 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P34 | | | 金 | | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P35 | | | 水 | 18:00～18:55 | 15名 | ¥960 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| P36 | | | 金 | | 15名 | ¥960 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P37 | | | 土 | 10:00～10:55 | 各35名 | ¥960 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P38 | | | | 11:00～11:55 | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P39 | | | | 12:00～12:55 | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P40 | | | | 13:00～13:55 | | | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| P41 | | | 日 | 10:00～10:55 | 各35名 | ¥960 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| P42 | | | | 11:00～11:55 | | | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| P43 | | | | 12:00～12:55 | | | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 7 | 14 | 28 | |
| P44 | 小・中・高校生（スペシャル） | 4泳法を各25m完泳できる小・中学生・高校生 | 火 | 18:00～18:55 | 各15名 | ¥960 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P45 | | | 木 | | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P46 | 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 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P47 | | | 木 | 19:00～19:55 | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P48 | | | 金 | 9:00～9:55 | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P49 | 成人（中上級） | 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 | | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| P50 | | | 木 | 10:00～10:55 | | | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 18 | 25 | | 4 | 11 | 18 | 25 |
| P51 | | | 金 | 10:00～10:55 | | | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| P52 | 水中運動 | １８歳以上 | 水 | 10:00～10:55 | 20名 | ¥960 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |

■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★

【X（旧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

■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。

## 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 | | | | | | |

開催日

| 曜日 | 1月 | | | | 2月 | | | | 3月 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 4 | 18 | | | 1 | 8 | 15 | | 1 | 8 | 15 | 29 |
| 火 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | | 2 | 9 | 16 | 30 |
| 水 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| 金 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| 土 | 16 | 30 | | | 6 | 20 | | | 6 | 20 | | |
| 日 | 10 | 24 | | | 14 | 28 | | | 14 | 28 | | |

☆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。
・振替は振替希望日当日の8:59までに、振替登録をおこなってください。

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/