1期　定期教室　開催日程（２０２４年4月～6月）

▼子ども向け定期教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	開催日						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	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	15組	¥9,020	幼児体育室	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。
					5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					
T2	親子体操（1歳クラス）	1歳の親子	火	10:00~10:55	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	20組	¥9,020	幼児体育室	歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を元に、子供の自発的な活動を尊重しながら運動能力を高めると同時に自尊心を養います。
					5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					
T3	親子体操（1歳・２歳クラス）	1歳～2歳の親子	月	10:00~10:55	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	20組	¥5,740	幼児体育室	お子様とママ又はパパが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。
					6/17									
T4			火	11:00~11:55	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	20組	¥9,020		
					5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					
T5			金	10:00~10:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	20組	¥9,020		
					5/31	6/7	6/14	6/21	6/28					
T6			土	10:00~10:55	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	20組	¥7,380		
					6/1	6/8	6/15							
T7			日	10:00~10:55	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	20組	¥7,380		
					6/9	6/16	6/23							
T8	親子ではじめてボール	2歳～4歳	木	10:00~10:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	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、蹴るなど様々な要素・種類のゲームで体の動きを体験し、成長を促す教室です。
					5/30	6/6	6/20	6/27						
T9	体操（知育クラス）	2歳6か月～4歳	月	11:10~12:05	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	15名	¥5,740	幼児体育室	簡単な知育あそびを取り入れ自分で考える力を養い鉄棒、マットなどの技にも挑戦していく教室です。
					6/17									
T10			火	13:30~14:25	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	15名	¥9,020		
					5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					
T11			土	11:10~12:05	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	15名	¥7,380		
					6/1	6/8	6/15							
T12			土	12:10~13:05	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	15名	¥7,380		
					6/1	6/8	6/15							
T13	体操（2歳6か月～4歳クラス）	2歳6か月～4歳	金	11:00~11:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	15名	¥9,020	幼児体育室	跳び箱・鉄棒等を使い、体を動かす喜びを身につけると共に独立心・積極性・協調性を養う教室です。
					5/31	6/7	6/14	6/21	6/28					
T14			日	11:00~11:55	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	15名	¥7,380		
					6/9	6/16	6/23							
T15	体操（年少クラス）	年少	土	9:50~10:45	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	15名	¥7,380	小体育室	運動の楽しさを伝え、運動神経を磨くとともに、お子さまの創造力を育む教室です。
					6/8	6/15	6/22							
T16	体操（年中・年長クラス）	年中～年長	水	15:00~15:55	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	15名	¥8,200	幼児体育室	
					6/5	6/12	6/19	6/26						
T17			土	11:00~11:55	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	20名	¥7,380	小体育室	
					6/8	6/15	6/22							
T18	K-ＰＯＰダンス	小学生	土	12:15~13:10	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	15名	¥8,800	Ｓスタジオ	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。
					6/1	6/8	6/15	6/22						
T19	テーマパークダンス	4歳～未就学児	木	16:00~16:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	15名	¥9,680	Aスタジオ	テーマパークのショーなど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、身体を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。
					5/30	6/6	6/13	6/20	6/27					
T20		小学生	木	17:00~17:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	15名	¥9,680	Aスタジオ	
					5/30	6/6	6/13	6/20	6/27					

▼大人向け定期教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	開催日						定員	参加料（税込）	場所	内容
T21	骨盤調整姿勢スッキリ	18歳以上	月	10:00~10:55	4/8	4/15	5/13	5/20	6/3	6/10	20名	¥4,970	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ので、安心してご参加いただけます。
					6/17									
T22	ダンスシェイプ		火	11:15～12:10	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	20名	¥9,680	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。
					5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					
T23	シニア健康体操		火	12:30～13:25	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	20名	¥5,610	Sスタジオ	筋力トレーニングやストレッチを行い、身体の動かせる範囲やバランス機能を高め、転倒しにくい身体を作ります。
					5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					
T24	いきいき体操		火	11:00~11:55	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	25名	¥5,610	第一武道場	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。
					5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					
T25			水	11:00~11:55	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	15名	¥5,610	Sスタジオ	
					5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					
T26			金	11:00~11:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	15名	¥5,100	Sスタジオ	
					5/31	6/7	6/14	6/21						
T27	ペルビックストレッチ		火	10:00~10:55	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	25名	¥7,810	第一武道場	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。
					5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					
T28			木	20:00~20:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	20名	¥7,810	Sスタジオ	
					5/30	6/6	6/13	6/20	6/27					
T29	ピラティス初級		水	13:10～14:05	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	20名	¥9,680	Sスタジオ	ツールを使用して、全身の緊張をほぐし、体幹部のコントロールにより、しなやかなカラダつくりを目指す教室です。
					5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					
T30	フットサル【ビギナー】①		水	19:00~20:25	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	25名	¥10,560	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】クラスは、軽い基礎練習とウォームアップの後、ゲームを実施するクラスです。楽しく体を動かし、ゲームの中でスキルを活かす練習が可能です。 【チャレンジ】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。
					5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					
T31	フットサル【ゲーム】			20:30~21:55	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	25名	¥10,560	大体育室	
					5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					
T32	フットサル【ビギナー】②		土	9:15~10:40	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	25名	¥7,680	大体育室	
					6/8	6/15								
T33	フットサル【チャレンジ】			10:45~12:10	4/13	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	25名	¥7,680	大体育室	
					6/8	6/15								
T34	ビューティーバランスウォーク		木	13:00～13:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	20名	¥9,680	Aスタジオ	姿勢・立ち方・歩き方の3ステップを改善する全身リセットプログラムです。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。
					5/30	6/6	6/13	6/20	6/27					
T35	フラダンス初級		木	14:00～14:55	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	20名	¥9,680	Sスタジオ	ハワイの音楽に合わせて優雅に体を動かします。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も期待できる教室です。
					5/30	6/6	6/13	6/20	6/27					
T36	気功・太極拳		金	10:00～10:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	20名	¥7,810	Sスタジオ	気功・太極拳を通じて心身のケア、健康促進をしていく教室です。
					5/31	6/7	6/14	6/21	6/28					
T37	基礎から学ぼうはじめてサルサ		金	12:00～12:55	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	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の種類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。
					5/31	6/7	6/14	6/21	6/28					
T38	美呼吸ヨガ		金	14:15～15:10	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	20名	¥9,680	Sスタジオ	深い呼吸でリラックスを促しやさ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。
					5/31	6/7	6/14	6/21	6/28					
T39	バレトン		土	17:00～17:50	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	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。
					6/1	6/8	6/15	6/22	6/29					
T40	アシックス シニアウォーキングラボ	60歳以上	火	10:00~11:00	4/9	4/16	4/23	5/7	5/14	5/21	15名	¥12,100	Sスタジオ	アシックスが「いつまでも自分の足であるける」をテーマに開発した内容で、前半は持久力と筋力を養い、後半は7種のエクササイズを週替わりで行います。※初回に測定を実施します
					5/28	6/4	6/11	6/18	6/25					
T41	低負荷バランス体操		水	9:30～10:25	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	20名	¥5,610	Sスタジオ	運動機能改善と筋力向上のため、椅子に座って行う体操が中心の、ゆっくりした運動です。体力に不安のある方や、身体に痛みを抱えている方も安心してご参加いただけます。
					5/29	6/5	6/12	6/19	6/26					

▼特別教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	開催日			定員	参加料	内容
T42	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	17:00~17:55	4/15	5/20	6/17	10名	￥2,880（税込）	※介助不要で自立して参加できる方に限ります。泳ぎ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。

※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。