

## 2025年度 1期4月～6月 定期教室申込受付状況一覧

### 【定期教室】こども

2025年4月25日現在

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	場所	定員	申込受付
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	
T2	親子体操（1歳クラス）	1歳の親子	火	10:00～10:55	幼児体育室	20組	○
T3	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	○
T4			火	11:00～11:55			○
T5			金	10:00～10:55			○
T6			土	10:00～10:55			
T7			日	10:00～10:55			
T8	親子ではじめてボール	2歳～4歳	木	10:00～10:55	Sスタジオ	12組	○
T9	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	
T10			火	13:30～14:25			○
T11			土	11:10～12:05			
T12			土	12:10～13:05			
T13	体操（2歳6か月～4歳クラス）	2歳6か月～3歳	金	11:00～11:55	幼児体育室	各15名	○
T14			日	11:00～11:55			
T15	体操（年少クラス）	年少	土	9:50～10:45	小体育室	15名	
T16	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	
T17			土	11:00～11:55	小体育室	20名	
T18	K-POPダンス	小学生	土	12:15～13:10	Sスタジオ	15名	
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	○
T20		小学生	木	17:00～17:55			○
T21	サッカー教室（走力強化・ゲームクラス）	小学生1～2年	水	16:30～17:25	大体育室	各20名	○
T22		小学生3～4年	水	17:30～18:25			○
T23	ASICSキッズスポーツラボ	年中～年長	水	16:00～16:55	小体育室	各20名	○
T24			水	17:00～17:55			

### 【定期教室】成人

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	場所	定員	申込受付	
T25	骨盤調整姿勢スッキリ	18歳以上	月	10:00～10:55	Sスタジオ	20名	○	
T26	ダンスシェイプ		火	11:15～12:10	Sスタジオ	20名		
T27	シニア健康体操		火	12:30～13:25	Sスタジオ	20名	○	
T28	いきいき体操		火	11:00～11:55	第一武道場	25名	○	
T29			水	11:00～11:55	Sスタジオ	各	○	
T30			金	11:00～11:55	Sスタジオ	15名		
T31			ペルビックストレッチ	火	10:00～10:55	第一武道場	25名	○
T32				木	20:00～20:55	Sスタジオ	20名	
T33	ピラティス初級		水	13:10～14:05	Sスタジオ	20名		
T34	フットサル【ビギナー】①		18歳以上	水	19:00～20:25	大体育室	各20名	
T35	フットサル【ゲーム】				20:30～21:55			○
T36	フットサル【ビギナー】②			土	9:15～10:40			○
T37	フットサル【チャレンジ】				10:45～12:10			○
T38	ビューティーバランスウォーク			木	13:00～13:55			Aスタジオ
T39	フラダンス初級		木	14:00～14:55	Sスタジオ	20名	○	
T40	気功・太極拳		金	10:00～10:55	Sスタジオ	20名	○	
T41	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	○	
T42	美呼吸ヨガ		金	14:15～15:10	Sスタジオ	20名	○	
T43	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		
T44	バレトン		土	17:00～17:50	Aスタジオ	20名		
T45	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	Sスタジオ	15名	○
T46	低負荷バランス体操			水	9:30～10:25	Sスタジオ	20名	○

### 【特別教室】

No.	教室名	対象年齢	曜日	時間	場所	定員	申込受付
T47	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	17:00～17:55	プール	10名	

※ 申込受付の欄に○と記載のあるクラスは入会が受付られるクラスとなります。

※ 受付状況は4月25日現在の状況となりますので、最新の受付状況は新宿スポーツセンターまでお問い合わせください。

※ 空きのある教室のお申込みは当館1階受付にて先着順で承っております。

新宿スポーツセンター

新宿区大久保3-5-1  
TEL 03-3232-0171

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）