

2回の開催となります。(教室によって異なります)

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
T23	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	¥4,260	10/6	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	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。
T24	ダンスシェイプ		火	11:15~12:10	Sスタジオ	20名	¥9,680	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	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。
T25	シニア健康体操		火	12:30~13:25	Sスタジオ	20名	¥5,610	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	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。
T26	いきいき体操		火	11:00~11:55	第一武道場	25名	¥5,610	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	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。
T27			Sスタジオ		各15名	11/18		12/2	12/9	12/16	12/23			
金						10/1		10/8	10/15	10/22	11/5	11/12		
						11/19		11/26	12/3	12/10	12/17			
T28								10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	
									11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
T29	ペルビック ストレッチ		火	10:00~10:55	第一武道場	25名	¥7,810	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	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。
T30			木	20:00~20:55	Aスタジオ	20名		11/18	12/2	12/9	12/16	12/23		
									10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	
T31	ピラティス初級		水	13:10~14:05	Sスタジオ	20名	¥9,680	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	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	¥9,600	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	【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。
T33	フットサル 【ゲーム】			20:30~21:55				10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	
T34	フットサル 【ビギナー】②		土	9:15~10:40			¥6,720	10/4	10/25	11/1	11/8	11/22	12/13	【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。
T35	フットサル 【チャレンジ】			10:45~12:10				12/20						
T36	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	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	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。
T37	フラダンス初級		木	14:00~14:55	Sスタジオ	20名	¥9,680	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	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。
T38	気功・太極拳		金	10:00~10:55	Sスタジオ	20名	¥7,810	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	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。
T39	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	¥9,680	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	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。
T40	美呼吸ヨガ		金	14:15~15:10	Sスタジオ	20名	¥9,680	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	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。
T41	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	¥7,920	10/4	10/11	10/25	11/1	11/8	11/22	初心者の方でもバレエの基礎から楽しく学べる教室です。
							12/6	12/13	12/20					
T42	バレトン	土	17:00~17:50	Aスタジオ	20名	¥10,560	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	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。	
T43	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	¥12,100	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	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。
T44	低負荷バランス体操		水	9:30~10:25	Sスタジオ	20名	¥5,610	10/1	10/8	10/15	10/22	11/5	11/12	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。

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(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。

No	教室名	対象年齢	曜日	時間	定員	参加料 (税込)	実施日			内容
T45	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	10/20	11/17	12/15	※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。

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。

エアロビクス

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

※時間など教室の詳細は申込フォームでご確認ください。方法は裏面をご覧ください。

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。