◇ 定期教室 第2期（2024年7月～9月） 期間を定めて募集する教室です。第2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）

子ども向け定期教室

✓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。欠席の場合も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。

No	教室名	対象年齢	曜日	実施日	時間	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	7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18 9/25	10:30～11:25	15組	¥9,840	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。
T2	親子体操（1歳クラス）	1歳の親子	火	7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17	10:00～10:55	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。
T3	親子体操（1歳・2歳クラス）	1歳～2歳の親子	月	7/1 7/8 7/29 8/5 8/19 9/2 9/9 9/30	10:00～10:55	各20組	¥6,560	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。
T4			火	7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17	11:00～11:55		¥9,020		
T5			金	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	10:00～10:55				
T6			土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 9/7 9/14 9/21 9/28	10:00～10:55				
T7			日	7/14 7/28 8/4 8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22	10:00～10:55		¥7,380		
T8	親子ではじめてボール	2歳～4歳	木	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26	10:00～10:55	12組	¥9,840	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。
T9	体操（知育クラス）	2歳6か月～4歳	月	7/1 7/8 7/29 8/5 8/19 9/2 9/9 9/30	11:10～12:05	各15名	¥6,560	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。
T10			火	7/2 7/9 7/16 7/23 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17	13:30～14:25		¥8,200		
T11			土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 9/7 9/14 9/21 9/28	11:10～12:05		¥9,020		
T12			土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 9/7 9/14 9/21 9/28	12:10～13:05				
T13	体操（2歳6か月～4歳クラス）	2歳6か月～4歳	金	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20	11:00～11:55	各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。
T14			日	7/14 7/28 8/4 8/18 8/25 9/1 9/8 9/15 9/22	11:00～11:55		¥7,380		
T15	体操（年少クラス）	年少	土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 9/7 9/21 9/28	9:50～10:45	各15名	¥8,200	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。
T16	体操（年中・年長クラス）	年中～年長	水	7/3 7/10 7/17 7/24 8/7 8/21 9/4 9/11 9/18 9/25	15:00～15:55			幼児体育室	
T17			土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 9/7 9/21 9/28	11:00～11:55	20名		小体育室	
T18	K-POPダンス	小学生	土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21 9/28	12:15～13:10	15名	¥10,560	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。
T19	テーマパークダンス	4歳～未就学児	木	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26	16:00～16:55	各15名	¥10,560	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。
T20		小学生		7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26	17:00～17:55				

大人向け定期教室

No	教室名	対象年齢	曜日	実施日	時間	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	7/1 7/8 7/29 8/5 8/19 9/2 9/9 9/30	10:00～10:55	20名	¥5,680	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。
T22	ダンスシェイプ		火	7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17	11:15～12:10	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。
T23	シニア健康体操		火	7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17	12:30～13:25	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。
T24	いきいき体操		火	7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17	11:00～11:55	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。
T25			水	7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18 9/25		各15名	¥6,120	Sスタジオ	
T26			金	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20 9/27					
T27	ペルビックストレッチ		火	7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17	10:00～10:55	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。
T28			木	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26	20:00～20:55	20名	¥8,520	Sスタジオ	
T29	ピラティス初級		水	7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18 9/25	13:10～14:05	20名	¥10,560	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。
T30	フットサル【ビギナー】①		水	7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/25	19:00～20:25	各25名	¥9,600	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】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。
T31	フットサル【ゲーム】		水	7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/25	20:30～21:55				
T32	フットサル【ビギナー】②		土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 9/7 9/21 9/28	9:15～10:40				
T33	フットサル【チャレンジ】		土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 9/7 9/21 9/28	10:45～12:10				
T34	ビューティーバランスウォーク		木	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26	13:00～13:55	20名	¥10,560	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する教室です。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。
T35	フラダンス初級		木	7/4 7/11 7/18 7/25 8/1 8/8 8/22 8/29 9/5 9/12 9/19 9/26	14:00～14:55	20名	¥10,560	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が期待できる教室です。
T36	気功・太極拳		金	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20 9/27	10:00～10:55	20名	¥8,520	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。
T37	基礎から学ぼうはじめてサルサ		金	7/5 7/12 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20 9/27	12:00～12:55	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。
T38	美呼吸ヨガ		金	7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/23 8/30 9/6 9/13 9/20 9/27	14:15～15:10	20名	¥10,560	Sスタジオ	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。
T39	基礎からしっかりはじめてバレエ		土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/31 9/7 9/14 9/21 9/28	15:40～16:25	15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。
T40	バレトン		土	7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21 9/28	17:00～17:50	20名	¥10,560	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。
T41	アシックスシニアウォーキングラボ	60歳以上	火	7/2 7/9 7/16 7/23 7/30 8/6 8/20 8/27 9/3 9/10 9/17	10:00～11:00	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。
T42	低負荷バランス体操		水	7/3 7/10 7/17 7/24 7/31 8/7 8/21 8/28 9/4 9/11 9/18 9/25	9:30～10:25	20名	¥6,120	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。

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	実施日			時間	定員	参加料（税込）	内容
T43	障がい者水泳教室	小・中・高校生の障がい者	月	7/8	8/19	9/9	17:00～17:55	10名	¥2,880	※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。

◇ 通年教室 1年を通じて行う教室です。年度途中（月単位）からの入会が可能です。 【在籍期間は最長2025年3月末まで】

✓入会金・登録料なし ✓年度単位での開催となります。(2024年4月～2025年3月末) ✓参加開始時に対象年齢に達した方～対象最終年齢の誕生月まで在籍可能です。
✓【振替制度あり】月1回分まで、同一教室名のクラス内にて翌月まで振替可能です。※対象外の教室もございます。振替制度はレッスンの回数を保障するものではございません。
✓bjアカデミーバスケットボール教室とアルバルク東京バスケットボール教室は、指導内容・価格が異なるため、振替制度はご利用いただけません。
✓お申込み時に、入会月とその翌月の2か月分の月会費をお支払いください。 ✓退会は、希望月の15日までにお手続きください。 ✓3か月目以降の毎月の月会費のお支払いは、前月1日～15日の期間に券売機にて利用券を購入し、教室カードと一緒に受付へご提出ください。 ✓月会費のお支払いが確認できない場合は、教室にご参加いただけません。また、未納が連続した場合は在籍を取消いたします。

通年制フロア教室

※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	7月開催日	8月開催日	9月開催日	時間	定員	価格（1回分）	場所
F1	体操①	3歳～未就学児	月	1 8 29	5 19	2 9 30	16:30～17:25	各20名	¥820	小体育室
F2			火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	15:00～15:55			
F3			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	16:00～16:55			
F4			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	16:00～16:55			
F5	体操②	小学生	月	1 8 29	5 19	2 9 30	17:30～18:25			
F6			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	17:00～17:55			
F7			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	17:00～17:55			
F8			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	18:00～18:55			
F9	チアリーディング①	4歳～未就学児	木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	16:00～16:55	各20名	¥1,070	小体育室
F10	チアリーディング②	小学生	木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	17:00～17:55			
F11	新体操①	4歳～未就学児	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	16:00～16:55	各20名	¥960	小体育室
F12	新体操②	小学生	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	17:00～17:55			
F13	チアダンス①	4歳～小学1年生	木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	15:30～16:25	各15名	¥820	Sスタジオ
F14	チアダンス②	小学1年生～4年生	木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	16:30～17:25		¥1,070	
F15		小学4年生～中学生	木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	17:30～18:25	20名		
F16	バレエ①	4歳～未就学児	水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	15:00～15:55	各15名	¥1,070	Aスタジオ
F17			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	15:30～16:25			
F18	バレエ②	小学生	水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	16:00～16:55			
F19			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	16:30～17:25			
F20		小学4年生～中学生	金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	17:30～18:25			
F21	ジャズダンス	4歳～小学1年生	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	16:00～16:55	各15名	¥960	Sスタジオ
F22		小学生	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	17:00～17:55			
F23	ダンス	4歳～未就学児	金	5 12 19 26	2 9 30	6 13 20	16:00～16:55	各15名	¥960	Sスタジオ
F24		小学生（1～3年生）	金	5 12 19 26	2 9 30	6 13 20	17:00～17:55			
F25		小学生（4～6年生）	金	5 12 19 26	2 9 30	6 13 20	18:00～18:55			
F26	HIPHOPダンス	4歳～未就学児	土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	10:00～10:55	各15名	¥960	Sスタジオ
F27		小学生	土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	11:00～11:55			
F28	空手	年中～小学1年生	水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	16:00～16:55	各15名	¥820	Sスタジオ
F29		小学生・中学生	水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	17:00～17:55			
F30			水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	18:00～18:55			
F31	合気道	小学生以上	水	3 17 24	7 28	4 11 25	17:00～18:10	各30名	¥960	第一武道場
F32		中学生以上	水	3 17 24	7 28	4 11 25	19:00～20:25			
F33		18歳以上	土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	12:15～13:40			
F34	サッカー①	年中長	金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	15:00～15:55	各20名	¥1,070	大体育室
F35			土	6 13 20 27	3 17 24	7 21 28	9:15～10:10			
F36			土	6 13 20 27	3 17 24	7 21 28	10:15～11:10			
F37	サッカー②	小学1・2年生	水	10 17 24 31	7 21 28	4 11 25	17:00～17:55			
F38			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	16:00～16:55			
F39			土	6 13 20 27	3 17 24	7 21 28	11:15～12:10			
F40			土	6 13 20 27	3 17 24	7 21 28	12:15～13:10			
F41	サッカー③	小学3・4年生	水	10 17 24 31	7 21 28	4 11 25	18:00～18:55			
F42			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	17:00～17:55			
F43			土	6 13 20 27	3 17 24	7 21 28	13:15～14:10			
F44	サッカー④	小学5・6年生	金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	18:00～18:55			
F45	bjアカデミーバスケットボール ※F48～F51への振替不可	小学生（1～3年生）	水	10 17 24 31	7 21 28	4 11 25	16:50～17:50	25名	¥820	大体育室
F46		小学生（4～6年生）	水	10 17 24 31	7 21 28	4 11 25	18:00～19:20	各30名	¥1,070	
F47		中学生	水	10 17 24 31	7 21 28	4 11 25	19:30～20:50			
F48	アルバルク東京バスケットボール ※F45～F47への振替不可	年中・年長	金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	15:00～15:50	各20名	¥1,240	大体育室
F49		小学生（1～2年生）	金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	16:00～16:50			
F50		小学生（3～4年生）	金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	17:00～17:55	各25名	¥1,380	
F51		小学生（5～6年生）	金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	18:05～19:00			
F52	クラシックバレエ	18歳以上	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	19:30～20:55	各15名	¥1,320	Aスタジオ
F53	バレエ初級		水	3 10 17 24	7 21	4 11 18 25	12:00～13:15		¥1,240	
F54	卓球	18歳以上	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	11:00～12:25	各25名	¥960	小体育室
F55			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	11:00～12:25			
F56	ショートテニス	18歳以上	金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	13:00～14:25	18名	¥1,320	小体育室
F57	アシックスキッズスポーツラボ	年中・年長①	水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18	15:45～16:45	各20名	¥1,100	小体育室
F58		年中・年長②	水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18	17:00～18:00			

通年制プール教室

※支払い方法や参加方法は通年教室に準じます。
※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	7月開催日	8月開催日	9月開催日	時間	定員	価格（1回分）
P1	ベビー	6ヶ月～2歳11ヶ月の親子	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	11:00～11:55	各25組	¥960
P2			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26			
P3			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	9:00～9:55		
P4	未就園児	2歳～2歳11ヶ月	水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	11:00～11:55	各12名	¥960
P5			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27			
P6	幼児	3歳～未就学児 ※身長93cm以上の方	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	15:00～15:55	各35名	¥960
P7			水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25			
P8			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26			
P9			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27			
P10			火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	16:00～16:55	各35名	
P11			水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25			
P12			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26			
P13			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27			
P14			火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	17:00～17:55		
P15			水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25			
P16			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26			
P17			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27			
P18			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	18:00～18:55	15名	
P19			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	10:00～10:55	各30名	
P20			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	11:00～11:55		
P21			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	12:00～12:55		
P22			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	13:00～13:55		
P23	小・中学生	小学生 中学生	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	16:00～16:55	各45名	¥960
P24			水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25			
P25			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26			
P26			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27			
P27			火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	17:00～17:55		
P28			水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25			
P29			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26			
P30			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27			
P31			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	18:00～18:55	15名	
P32			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	10:00～10:55	各35名	
P33			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	11:00～11:55		
P34			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	12:00～12:55		
P35			土	6 13 20 27	3 17 24 31	7 14 21 28	13:00～13:55		
P36	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	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	18:00～18:55	各15名	¥960
P37			水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25			
P38			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26			
P39	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	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	19:00～19:55	各10名	¥960
P40			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	19:00～19:55		
P41			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	9:00～9:55		
P42	成人（中級）	クロール25m呼吸有で完泳できる18歳以上	火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17	20:00～20:55	各15名	
P43			木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	10:00～10:55		
P44			金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27	10:00～10:55		
P45	成人（上級）	4泳法を習得している18歳以上	水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25	10:00～10:55	15名	¥1,100
P46	水中運動	18歳以上	木	4 11 18 25	1 8 22 29	5 12 19 26	11:00～11:55	20名	¥960

■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。

◆チアダンスに参加される方は別途ポンポンの購入が必要となります。（1,100円税込）
◆bjバスケットボール教室に参加される方は別途スキルブックの購入が必要となります。（3,200円税込）
◆バスケットボール教室は、bjアカデミー・アルバルク東京アカデミー間での振替は出来ません。
◆館内での写真・動画の撮影は禁止です。教室時のお写真や動画の撮影はご遠慮ください。

通年制ゴルフ教室

★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★ ※価格（税込）×開催回数が月会費となります。 土曜日→1・3・5週のみ開催 日曜日→2・4週のみ開催

【教室ナンバー】曜日・時間 ※各50分間

対象	No	月	No	火	No	水	No	金	No	土	No	日	定員	価格（1回分）
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	7月	8月	9月
月	1 8 29	5 19	2 9 30
火	2 9 16 23	6 20 27	3 10 17
水	3 10 17 24	7 21 28	4 11 18 25
金	5 12 19 26	2 9 23 30	6 13 20 27
土	6 20	3 17 31	7 21
日	14 28	11 25	8 22

プールをリニューアルしました！

「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、上記期間以外は時間制限なし。超過料金一般150円/1時間、中学生以下70円/1時間

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。

【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。

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さ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。