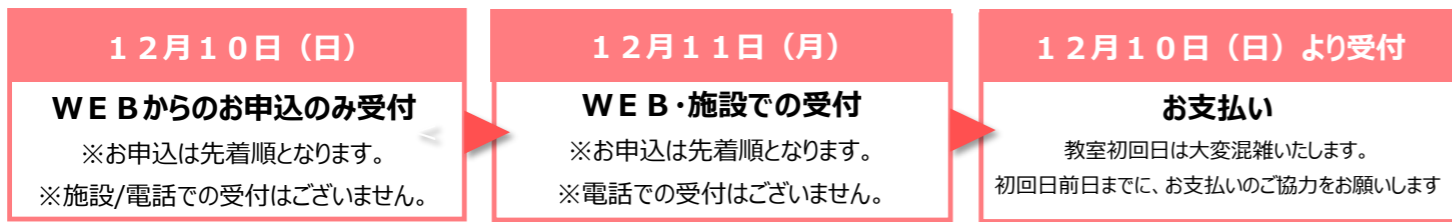


◇ 4期 定期教室 二次募集受付のご案内 ◇

▼申込みの流れ



WEB申込での受付後、順次施設での直接受付を開始いたします。下記受付日程をご確認の上、お申ください。
お申込はすべての受付方法を通して、先着順となります。定員になり次第、受付を終了し、キャンセル待ち受付に移行いたします。
WEB申込および施設受付カウンターにてお申込を受付いたします。電話での申込対応は出来かねますのでご了承ください。
※12月29日(金)～1月3日(水)は年末年始休館となりますため、この期間はお申込みいただけません。

【受付日程】

① 12月10日(日) 9:00より、WEB申込開始

WEB申込の受付をいたします。

WEBからのお申込は、12月10日(日) 9:00～12月14日(木) 23:59まで、24時間受付可能です。

② 12月11日(月) 10:00より、施設での直接申込開始

WEB申込および施設での直接申込ともに受付いたします。施設でお申込をされる方は、午前10時より施設1階受付にてお申ください。

施設での直接申込は、12月11日(月)～各教室初回日の前々日21時まで受付可能です。

※WEB申込は12月14日(木) 23:59まで

【WEBからの申込方法】

●新宿スポーツセンターでの教室申込が初めての方

12月9日(土)までに施設へご来館いただき、受付にて会員番号の発行をおこなってください。

会員番号発行後、下記【1】・【2】の手順でお申ください。【1】は、二次募集開始前までに登録をお済ませください。

●新宿スポーツセンターでの応募歴があり、WEB申込のご利用が初めての方

下記【1】・【2】の手順でお申ください。【1】は、二次募集開始前にご登録をお済ませください。

会員番号のご入力、教室カードまたは当落メール、当落ハガキに記載の番号をご入力ください。会員番号がご不明な方はお問合せください。

●新宿スポーツセンターでのご応募歴があり、すでにWEB申込をご利用の方

下記【2】の手順でお申ください。事前登録の必要はございません。

【1】初期設定

①右記URL (<https://www1.nesty-gcloud.net/tss-event-shinjuku/>) または教室申込のQRコードにアクセス後、「初めてご利用の方はこちら」をクリックし、必要事項を入力し初期設定をおこなってください。
※ご登録いただくお名前および生年月日は、教室にご参加される方の情報をご入力ください。

【2】教室申込

①右記URL (<https://www1.nesty-gcloud.net/tss-event-shinjuku/>) または教室申込のQRコードにアクセス後、「短期教室申込」を選択します。
②カレンダー上に、登録年齢により参加可能な教室が表示されます。(対象教室は、1月のカレンダーに表示されます)
ご希望の教室の初回開催日と教室ナンバーをご確認の上、教室を選択し内容を確認後「OK」ボタンを押してください。



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、12/28～1/3

◇ 4期定期教室 二次募集受付教室一覧 ◇

▼子ども向け・大人向け・特別教室ともに、教室NOの枠が**ピンク色**の教室にお申込みいただけます。

▼教室NOの枠が**オレンジ色**の教室はキャンセル待ちのみ受付、黒塗りの教室は二次募集およびキャンセル待ちの受付はございません。

▼子ども向け定期教室

No.	教室名	対象	曜日	時間	開催日					二次募集 受付人数	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	11:15～12:10	1/10 2/14	1/17 2/21	1/24 2/28	1/31 3/6	2/7 3/13	12組	¥8,200	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	10:00～10:55	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/5	2/6 3/12	13組	¥8,200	幼児体育室	歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を元、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	10:00～10:55	1/15 3/11	1/29 3/18	2/5	2/19 3/4	3/4	4組	¥5,740	幼児体育室	お子様とママ又はパパと一緒に運動を楽しみながら運動神経の発達を促す教室です。				
T4			火	11:00～11:55	2/13 1/11	1/16 1/18	1/23 1/25	1/30 2/1	2/6 2/8	8組	¥8,200						
T5			木	10:00～10:55	2/15 1/12	2/22 1/19	3/7 1/26	3/14 2/2	3/21 2/9	14組	¥8,200						
T6			金	10:00～10:55	2/16 1/13	3/1 1/20	3/8 1/27	3/15 2/3	3/22 2/10	10組	¥8,200						
T7			土	10:00～10:55	2/17 1/11	2/24 1/18	3/9 1/25	3/16 2/1	3/23 2/8	4組	¥8,200						
T8			親子ではじめてボール	2歳～4歳	木	10:00～10:55	2/15 1/11	2/29 1/18	3/7 1/25	3/14 2/1	3/21 2/8			4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。
T9			体操 (知育クラス)	2歳6か月～4歳	月	11:10～12:05	1/15 3/11	1/29 3/18	2/5	2/19 3/4	3/4			14名	¥5,740	幼児体育室	簡単な知育めそびを取り入れ自分で考える力を養い歌・マントなどの技にも挑戦していく教室です。
T10	月	12:10～13:05			1/15 3/11	1/29 3/18	2/5	2/19 3/4	3/4	14名	¥5,740						
T11	火	13:30～14:25			2/20 1/13	2/27 1/20	3/5 1/27	3/12 2/3	3/19 2/10	6名	¥8,200						
T12	土	11:10～12:05			2/17 1/13	2/24 1/20	3/9 1/27	3/16 2/3	3/23 2/10	5名	¥8,200						
T13	土	12:10～13:05			2/17 1/13	2/24 1/20	3/9 1/27	3/16 2/3	3/23 2/10	キャンセル待ち 5名	¥8,200						
T14	体操 (2歳6か月～4歳クラス)	2歳6か月～4歳	木	11:00～11:55	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 3/7	2/1 3/14	2/8 3/21	8名	¥8,200	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。				
T15	体操 (年少クラス)	年少	金	11:00～11:55	1/12 2/16	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	1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	土	11:00～11:55	1/13 2/17	1/20 2/24	1/27 3/2	2/3 3/9	2/10 3/16	8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。				
T17	K・P・O・Pダンス	小学生	土	12:15～13:10	1/13 2/24	1/20 3/2	2/3 3/9	2/10 3/16	2/17 3/23	7名	¥8,800	Sスタジオ	K・P・O・P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。				
T18	テーマパークダンス	4歳～未就学児	木	16:00～16:55	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	5名	¥8,800	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、身体を動かす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。				
T19	テーマパークダンス	小学生	木	17:00～17:55	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	13名	¥8,800	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、身体を動かす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。				

▼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
T22	骨盤調整姿勢ストレッチ	18歳以上	月	10:00～10:55	1/15 3/11	1/29 3/18	2/5	2/19 3/4	3/4	14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・寝る姿勢で種目が多いため、安心してご参加いただけます。
T23	いきいき体操		火	11:00～11:55	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/5	2/6 3/12	13名	¥5,100	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、無理なく楽しく元氣に行える体操教室です。
T24			水	11:00～11:55	1/10 2/14	1/17 2/21	1/24 2/28	1/31 3/6	2/7 3/13	6名	¥5,100	Sスタジオ	
T25			金	11:00～11:55	1/12 2/16	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	6名	¥5,100	Sスタジオ	
T26	氣功・太極拳		金	10:00～10:55	1/12 2/16	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	18名	¥7,100	Sスタジオ	氣功・太極拳を通して心身のケア、健康促進をしていく教室です。
T27	美呼吸ヨガ		金	14:15～15:10	1/12 2/16	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	13名	¥8,800	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。
T28	ピラティス初級		水	13:10～14:05	1/10 2/14	1/17 2/21	1/24 2/28	1/31 3/6	2/7	15名	¥7,920	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、しなやかなカラダづくりを目指す教室です。
T29	ヘルピックスストレッチ		火	10:00～10:55	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/5	2/6 3/12	19名	¥7,100	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。
T30			木	20:00～20:55	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	5名	¥7,100	Sスタジオ	
T31	基礎からしっかりはじめてバレエ		土	15:40～16:25	1/13 2/17	1/20 2/24	1/27 3/2	2/3 3/9	2/10 3/16	10名	¥8,800	Aスタジオ	初心者の方でも、基礎からしっかり学べるバレエを楽しむ教室です。
T32	バレトン		土	17:00～17:50	1/13 2/17	1/20 2/24	1/27 3/2	2/3 3/16	2/10 3/23	11名	¥8,800	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。
T33	基礎から学びはじめてサルサ		金	12:00～12:55	1/12 2/16	1/19 3/1	1/26 3/8	2/2 3/15	2/9 3/22	14名	¥8,800	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。
T34	太極拳		日	16:00～16:55	1/14 2/18	1/21 2/25	1/28 3/3	2/4 3/10	2/11 3/17	17名	¥8,800	Aスタジオ	太極拳の呼吸法や氣功法、中国の伝統武術や舞踏の要素を取り入れ、中国の音楽に合わせて踊ります。ゆっくとした動きなので、どなたでも楽しめるエクササイズです。
T35	フラダンス初級	木	14:00～14:55	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	18名	¥8,800	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。	
T36	ダンスシェイプ	火	11:15～12:10	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/5	2/6 3/12	11名	¥8,800	Sスタジオ	ダンス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。	
T37	ビューティバランスワーク	木	13:00～13:55	1/11 2/15	1/18 2/22	1/25 2/29	2/1 3/7	2/8 3/14	18名	¥8,800	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エクササイズプログラムです。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。	
T38	アジャックス シニアウォーキングラボ	60歳以上	火	10:00～11:00	1/9 2/13	1/16 2/20	1/23 2/27	1/30 3/5	2/6 3/12	4名	¥11,000	Sスタジオ	アジャックスが「いつまでも自分の足で歩ける」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遊戯的に行います。※初回に測定を実施します

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。
- 同一教室を複数申し込みされた場合は無効となります。
- 申し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し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・振替・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。
- 金額は税込価格(10%)となっております。