

👨👩👧👦 子ども向け定期教室

| No  | 教室名                     | 対象年齢               | 曜日         | 時間          | 場所    | 定員       | 参加料<br>(税込) | 実施日         |       |       |        |       |       | 内容                                                                                                                                |
|-----|-------------------------|--------------------|------------|-------------|-------|----------|-------------|-------------|-------|-------|--------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| T1  | ママヨガ                    | 生後3か月～<br>1歳6か月の親子 | 水          | 10:30～11:25 | 幼児体育室 | 15組      | ¥8,200      | 10/8        | 10/15 | 10/22 | 11/5   | 11/12 | 11/19 | ママの体力回復の為に教室。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<br>(1歳クラス)         | 1歳の親子              | 火          | 10:00～10:55 | 幼児体育室 | 20組      | ¥9,020      | 10/7        | 10/14 | 10/21 | 10/28  | 11/4  | 11/11 | 歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を基に、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<br>(1歳・2歳クラス)      | 1歳～2歳の<br>親子       | 月          | 10:00～10:55 | 幼児体育室 | 各<br>20組 | ¥5,740      | 10/6        | 10/20 | 11/10 | 11/17  | 12/1  | 12/8  | お子様とママ又はパパと一緒に運動をして<br>楽しく運動神経の発達を促す教室です。                                                                                         |
| T4  |                         |                    | 火          | 11:00～11:55 |       |          | ¥9,020      | 10/7        | 10/14 | 10/21 | 10/28  | 11/4  | 11/11 |                                                                                                                                   |
| T5  |                         |                    | 金          | 10:00～10:55 |       |          | ¥9,020      | 10/3        | 10/10 | 10/17 | 10/24  | 11/7  | 11/14 |                                                                                                                                   |
| T6  |                         |                    | 土          | 10:00～10:55 |       |          | ¥8,200      | 10/4        | 10/11 | 10/18 | 10/25  | 11/1  | 11/15 |                                                                                                                                   |
| T7  |                         |                    | 日          | 10:00～10:55 |       |          | ¥6,560      | 10/5        | 10/12 | 10/26 | 11/2   | 11/9  | 11/16 |                                                                                                                                   |
| 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   | ¥9,020 | 10/2  | 10/9  |                                                                                                                                   |
| T9  | 体操<br>(知育クラス)           | 2歳6か月<br>～4歳       | 月          | 11:10～12:05 | 幼児体育室 | 各<br>15名 | ¥5,740      | 10/6        | 10/20 | 11/10 | 11/17  | 12/1  | 12/8  | 鉄棒、マット等の技に挑戦していく教室です。<br>簡単な知育あそびを取り入れ、自分で考える力も<br>養います。                                                                          |
| T10 |                         |                    | 火          | 13:30～14:25 |       |          | ¥9,020      | 10/7        | 10/14 | 10/21 | 10/28  | 11/4  | 11/11 |                                                                                                                                   |
| T11 |                         |                    | 土          | 11:10～12:05 |       |          | ¥8,200      | 10/4        | 10/11 | 10/18 | 10/25  | 11/1  | 11/15 |                                                                                                                                   |
| T12 |                         |                    |            | 12:10～13:05 |       |          | ¥8,200      | 10/4        | 10/11 | 10/18 | 10/25  | 11/1  | 11/15 |                                                                                                                                   |
| T13 | 体操<br>(2歳6か月～<br>3歳クラス) | 2歳6か月<br>～3歳       | 金          | 11:00～11:55 | 幼児体育室 | 各<br>15名 | ¥9,020      | 10/3        | 10/10 | 10/17 | 10/24  | 11/7  | 11/14 | 跳び箱・鉄棒等を使い、身体を動かす喜びを経験<br>すると共に、独立心・積極性・協調性を養う教室です。                                                                               |
| T14 | 日                       | 11:00～11:55        | ¥6,560     | 10/5        | 10/12 | 10/26    | 11/2        | 11/9        | 11/16 |       |        |       |       |                                                                                                                                   |
| T15 | 体操<br>(年少クラス)           | 年少                 | 土          | 9:50～10:45  | 小体育室  | 各<br>15名 | ¥7,380      | 10/4        | 10/11 | 10/25 | 11/1   | 11/8  | 11/22 | 運動の楽しさを伝え、運動神経を磨くとともに<br>お子様の創造力を育む教室です。                                                                                          |
| T16 | 体操<br>(年中・年長クラス)        | 年中・年長              | 水          | 15:00～15:55 | 幼児体育室 | 各<br>15名 | ¥9,020      | 10/1        | 10/8  | 10/15 | 10/22  | 11/5  | 11/12 |                                                                                                                                   |
| T17 |                         |                    | 土          | 11:00～11:55 | 小体育室  | 20名      | ¥7,380      | 10/4        | 10/11 | 10/25 | 11/1   | 11/8  | 11/22 |                                                                                                                                   |
| T18 | K-POPダンス                | 小学生                | 土          | 12:15～13:10 | Sスタジオ | 15名      | ¥9,680      | 10/4        | 10/11 | 10/18 | 10/25  | 11/1  | 11/8  | K-POPの音楽に合わせて、ダンスを楽しむ教室です。<br>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          | 16:00～16:55 | Aスタジオ | 各<br>15名 | ¥9,680      | 10/2        | 10/9  | 10/16 | 10/23  | 11/6  | 11/13 | テーマパークのショー等で踊られるダンスを、<br>楽しい曲に合わせて練習します。<br>テーマパークで流れる楽曲を踊る事で、<br>身体の動かし方を習得するだけでなく、<br>表情やダンスの表現力も身につきます。                        |
| T20 |                         | 小学生                |            | 17:00～17:55 |       |          |             | 10/2        | 10/9  | 10/16 | 10/23  | 11/6  | 11/13 |                                                                                                                                   |
| T21 | サッカー教室<br>(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<br>20名 | ¥10,700     | 10/8        | 10/15 | 10/22 | 10/29  | 11/5  | 11/12 | 前半は方向転換や走り勝てる力をつけるための運動全般の<br>スプリント能力を高める練習、後半はサッカーゲームの中で<br>実際にその力を発揮する場を設けます。<br>「かけっこが早くならない」「体の動かし方を身に付けたい」<br>そんなお子様にもお勧めです。 |
| T22 |                         | 小学生3～4年            |            | 17:30～18:25 |       |          |             | 10/8        | 10/15 | 10/22 | 10/29  | 11/5  | 11/12 |                                                                                                                                   |

👨👩👧👦 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<br>(税込) | 実施日   |       |       |       |       |                                                                                              | 内容                                                                                           |
|------|----------------------|-------|-------------|-------------|----------|---------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| T23  | 骨盤調整姿勢スッカリ           | 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<br>予防・改善を目指します。座る・寝る姿勢での種目<br>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<br>内容で、ダンスを覚えながら、楽しく脂肪燃焼&体を<br>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<br>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<br>カラダ作りを目指し、無理なく楽しく元氣に<br>行える体操教室です。                                       |
| T27  |                      |       | Sスタジオ       |             | 各<br>15名 | 11/18   |             | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |       |                                                                                              |                                                                                              |
| 10/1 |                      |       |             |             |          | 10/8    |             | 10/15 | 10/22 | 11/5  | 11/12 |       |                                                                                              |                                                                                              |
| T28  |                      |       |             |             |          | 11/19   |             | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 |       |                                                                                              |                                                                                              |
|      |                      |       | 金           |             |          |         |             | 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<br>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<br>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     |             | 10/2  | 10/9  | 10/16 | 10/23 | 11/6  | 11/13                                                                                        |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         |             | 11/20 | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |                                                                                              |                                                                                              |
| 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<br>しなやかなカラダづくりを目指す教室です。                                             |
|      |                      |       |             |             |          |         |             | 11/19 | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 |                                                                                              |                                                                                              |
| T32  | フットサル<br>【ビギナー】①     | 水     | 19:00～20:25 | 大体育室        | 各<br>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<br>ポーツに必要なステップや、パス、シュート、ドリ<br>ブルが出来るよう、楽しく安心してフットサルを<br>学べる教室です。 |                                                                                              |
| T33  | フットサル<br>【ゲーム】       |       | 10/8        |             |          |         | 10/15       | 10/22 | 10/29 | 11/5  | 11/12 |       |                                                                                              |                                                                                              |
| T34  | フットサル<br>【ビギナー】②     |       | 土           |             |          |         | 9:15～10:40  | 11/19 | 11/26 | 12/10 | 12/17 |       |                                                                                              | 【ゲーム】軽い基礎練習とウォームアップの後、ゲームを実<br>施する教室です。楽しく身体を動かし、ゲームの<br>中でスキルを活かす練習が可能です。                   |
| T35  | フットサル<br>【チャレンジ】     |       |             |             |          |         | 10/4        | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/22 | 12/13 |                                                                                              |                                                                                              |
|      |                      |       | 10:45～12:10 |             |          | ¥6,720  | 12/20       |       |       |       |       |       | 【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<br>らチャレンジできる教室です。【健康】・【安全】・<br>【楽しく】を大切にスキルアップしましょう。            |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 10/4        | 10/25 | 11/1  | 11/8  | 11/22 | 12/13 |                                                                                              |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 12/20       |       |       |       |       |       |                                                                                              |                                                                                              |
| T36  | ビューティー<br>バランスウォーク   | 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。<br>身体の軸と重心を意識し、正しい姿勢で美しく歩き<br>ながら体のバランスを整えます。                     |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 11/20       | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |       |                                                                                              |                                                                                              |
| 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。<br>楽しくゆったりと踊りながら、下肢の筋力強化や<br>姿勢の改善にも効果が期待できる教室です。                    |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 11/20       | 11/27 | 12/4  | 12/11 | 12/18 |       |                                                                                              |                                                                                              |
| 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<br>していく教室です。                                                           |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 11/21       | 11/28 | 12/5  | 12/12 | 12/19 |       |                                                                                              |                                                                                              |
| T39  | 基礎から学ぼう<br>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。<br>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。                                    |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 11/21       | 11/28 | 12/5  | 12/12 | 12/19 |       |                                                                                              |                                                                                              |
| 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<br>しなやかな筋力をつけて、美しい姿勢を作る教室です。                                        |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 11/21       | 11/28 | 12/5  | 12/12 | 12/19 |       |                                                                                              |                                                                                              |
| T41  | 基礎からしっかり<br>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<br>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。                                   |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 11/15       | 11/22 | 11/29 | 12/6  | 12/13 | 12/20 |                                                                                              |                                                                                              |
| T43  | アシックス<br>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<br>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<br>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。 |
|      |                      |       |             |             |          |         |             | 11/18 | 12/2  | 12/9  | 12/16 | 12/23 |                                                                                              |                                                                                              |
| 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<br>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<br>抱えている方も安心してご参加いただけます。       |                                                                                              |
|      |                      |       |             |             |          |         | 11/19       | 11/26 | 12/3  | 12/10 | 12/17 |       |                                                                                              |                                                                                              |

👨👩👧👦 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<br>(税込) | 実施日   |       |       |  |  |  | 内容                                                                  |
|-----|----------|------------------|----|-------------|-----|-------------|-------|-------|-------|--|--|--|---------------------------------------------------------------------|
| T45 | 障がい者水泳教室 | 小・中・高校生の<br>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。 |