通年教室開催日程(2025年7月~9月)

通	年フロア		※価格(税込)×開催回数が月会費となります。						フ	プール教室						※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	時間	場所	定員	価格 【1回分】		7月 開催日		8 開	月			9月 開催日		No	教室名	対象	曜日	時間	定員	価格 【1回分】		7月 開催日			8月			9月開催			
F1			月	16:30~17:25				7	14	4				1 8			P1			火				1	8 15	22 5				2		16 30		
F2			火	15:00~15:55	1			1	8 15	22 5	19	26		2 9	16	30	P2	ベビー	6か月~ 2歳11か月	木	11:00~11:55	各 25組	¥960	3	10 17	24 7	21	28		4	11	18 25		
F3	体操①	年少~年長	木	16:00~16:55				3	10 17	24 7	21			4 1	1 25	5	Р3		の親子	±	9:00~9:55			5	12 19	26 2	9	23	30	6	13	20 27		
F4			金	16:00~16:55	小从弃中	各	V020	4	11 18	25 1	8	22	29	5 1	2 19	26	P4	+*******	2歳~	水	11.00 11.55	各	-	2	9 16	23 6	20	27		3	10	17 24		
F5			月	17:30~18:25	小体育室	20名	¥820	7	14	4	18			1 8	29)	P5	未就園児	2歳11か月	金	11:00~11:55	12名	¥960	4	11 18	25 1	. 8	22	29	5	12	19 26		
F6	体操②	小学生	木	17:00~17:55				3	10 17	24 7	21			4 1	1 25	5	Р6			火				1	8 15	22 5	19	26		2	9	16 30		
F7	PP DR C	7.7-1	金	17:00~17:55				4	11 18	25 1	8	22	29	5 1	2 19	26	P7			水	15:00~15:55	各 35名	¥960	2	9 16	23 6	20	27		3	10	17 24		
F8				18:00~18:55				4	11 18	25 1	8	22	29	5 1	2 19	26	P8			木				3	10 17	24 7	21	28		4	11	18 25		
F9	チア リーディング①	4歳~未就学児	木	16:00~16:55	小体育室	各	¥1,070	3	10 17	24 7	21			4 1	1 18	25	P9			火				1	8 15	22 5	19	26		2	9	16 30		
F10	チア リーディング②	小学生	木	17:00~17:55		20名		3	10 17	24 7	21			4 1	1 18	25	P10			水	16:00~16:55			2	9 16	23 6	20	27		3	10	17 24		
F11	新体操①	4歳~未就学児	火	16:00~16:55	小体育室	20名	¥960	1	8 15	22 5	19	26		2 9	16	30	P11			木				3	10 17	24 7	21	28		4	11	18 25		
F12	新体操②	小学生	火	17:00~17:55		20名		1	8 15	22 5	19	26		2 9	16	30	P12			金		各	¥960	4	11 18	25 1	. 8	22	29	5	12	19 26		
F13	チアダンス①	年長~4年生	*	16:30~17:25	Sスタジオ	各 20名	¥1,070	3	10 17	24 7	21	28		4 1	-	+	P13	-	3歳~ 未就学児	火		35名			8 15			_		2		16 30		
F14	チアダンス②	小学4年生~中学生		17:30~18:25		204		3	10 17	24 7	21	28		4 1	_	_	P14	幼児	※身長93cm	水	17:00~17:55				9 16	+	_	_		3		17 24		
F15	バレエ①	4歳~未就学児	水	15:00~15:55				2	9 16	23 6	20	27		_	0 17	-	P15	1	以上の方	木				3	10 17	+	21	_		4	_	18 25		
F16			水金金	15:30~16:25		2		4	11 18	25 1	8	22		5 1	-	_	P16	-		金		$+\!-$		-	11 18		. 8	22	29	5	-	19 26		
F17		小学生		16:00~16:55	Aスタジオ	15名	¥1,070		9 16	23 6	20	27		3 1	_	_	P17	+		水	18:00~18:55	15名	¥960		9 16		-	_		3		17 24		
F18	バレエ②			16:30~17:25	-			4	11 18	25 1	8	22		5 1	_	_	P18	1		金		15名	¥960		11 18	+	. 8	22		5		19 26		
F19		小学4年生~中学生		17:30~18:25	\vdash			4	11 18	25 1	8	22		5 1	_	_	P19	1		± 11	10:00~10:55	-			12 19			23	+	6	_	20 27		
F20	ジャスダンス	年中~小学1年生 小学2~6年生	火	16:00~16:55 17:00~17:55	Sスタジオ	各 15名	¥960	1	8 15 8 15	22 5 22 5	19	26 26		2 9	_	_	P20				11:00~11:55 12:00~12:55	各 30名	¥960		12 19 12 19		_	23	+	6		20 2720 27		
F21		小学生(1~3年生)	金	16:00~16:55				4	11 18	22 5 25 1	19	26			2 19	_	P21	-			13:00~13:55	-			12 19		_	23	_	6	_	20 27		
F23	ダンス	小学生(1~3年生)		17:00~17:55	Sスタジオ	各	¥960	4	11 18	25 1	22				2 19	_	P23			火	15.00 - 15.55				8 15	+	_	_		2		16 30		
F24	777	小学生(4~6年生)		18:00~18:55		15名	+900	4	11 18	25 1	22				2 19	_	P24	-		7k					9 16		_	_		3		17 24		
F25		4歳~未就学児		10:00~10:55				5	12 19	26 2	9	23		_	3 20	+	-	P25		*	16:00~16:55			-	10 17			_		4		18 25		
F26	HIPHOP ダンス	小学生	±	11:00~11:55	Sスタジオ	各 15名	¥960	5	12 19	26 2	+-	23	-	6 1	_	_	P26	-		金		da.			11 18		_	_		5	_	19 26		
F27		年中~小学1年生	+	16:00~16:55				2	9 16	23 6	20	27		3 1	_	_	P27			火		各 45名	¥960	1	8 15		_	_		2		16 30		
F28	空手		水	17:00~17:55	Sスタジオ	各 15名	¥820	2	9 16	23 6	20	27		3 1	0 17	24	P28			水	-			2	9 16	23 6	5 20	27		3	10	17 24		
F29		小学生·中学生		18:00~18:55	1	15-6		2	9 16	23 6	20	27		3 1	0 17	24	P29		小学生	木	17:00~17:55			3	10 17	24 7	21	28		4	11	18 25		
F30		小学生以上		17:00~18:10	第一武道場	各 30名		2	16 23	6	20			3 1	0 17	24	P30	小·中学生	中学生	金	_			4	11 18	25 1	. 8	22	29	5	12	19 26		
F31	合気道	中学生以上	水	19:00~20:25			¥960	2	16 23	6	20			3 1	0 17	24	P31			水		15名	¥960	2	9 16	23 6	20	27		3	10	17 24		
F32		18歳以上	±	12:15~13:40				5	12 19	26 2	9	23		6 1	3 20	27	P32			金	18:00~18:55	15名	¥960	4	11 18	25 1	. 8	22	29	5	12	19 26		
F33			金	15:00~15:55				4	11 18	25 1	8	22	29	5 1	2 19	26	P33				10:00~10:55			5	12 19	26 2	9	23	30	6	13	20 27		
F34	サッカー①	年中·年長	_	9:15~10:10				5	12 19	26 2	9	23		6 2	0 27	,	P34			_	11:00~11:55	各	¥960	5	12 19	26 2	9	23	30	6	13	20 27		
F35			±	10:15~11:10				5	12 19	26 2	9	23		6 2	0 27	,	P35			± -	12:00~12:55	35名	¥960	5	12 19	26 2	9	23	30	6	13	20 27		
F36			金	16:00~16:55						4	11 18	25 1	8	22	29	5 1	2 19	26	P36				13:00~13:55			5	12 19	26 2	9	23	30	6	13	20 27
F37	サッカー②	小学 1・2 年生	±	11:15~12:10	大体育室	各 20名	¥1,070	5	12 19	26 2	9	23		6 2	0 27	,	P37	小·中·高校生		4泳法で25m 完泳できる 小・中・高生 火 木	18:00~18:55	各	¥960	1	8 15	22 5	19	26		2	9	16 30		
F38				12:15~13:10				5	12 19	26 2	9	23		6 2	0 27	' <u> </u>	P38	(スペシャル)			10.00	15名	. 500	3	10 17	24 7	21	28		4	11	18 25		
F39	サッカー③	小学 3・4 年生	金	17:00~17:55				4	11 18	3 25 1	8	22	29	5 1	2 19	26	P39		クロール 呼吸習得と	火	19:00~19:55			1	8 15	22 5	19	26		2	9	16 30		
F40		7,70	±	13:15~14:10				5	12 19	26 2	9	23		6 2	0 27	,	P40	成人 (初級)	25m完泳を 目指す18歳	木	19:00~19:55	各 10名		3	10 17	24 7	21	28		4	11	18 25		
F41	サッカー④	小学 5・6 年生	金	18:00~18:55				4	11 18	25 1	8	22	29	5 1	2 19	26	P41		以上	金	9:00~9:55		¥960	4	11 18	25 1	. 8	22	29	5	12	19 26		
F42	bjアカデミー	小学生(1~3年生)		16:50~17:50		25名	¥820	9	16 23	6	_	27		3 1	0 17	,	P42		クロール25mを	火	20:00~20:55	. ,		1	8 15	22 5	19	26		2	9	16 30		
F43	バスケットボール ※F45~48への	小学生(4~6年生)	水	18:00~19:20	大体育室	TT	¥1,070	9	16 23	6	20	27		3 1	0 17	,	P43	成人 (中上級)	呼吸有で完泳できる	木	10:00~10:55	15名		3	10 17	24 7	21	28		4	11	18 25		
F44	※F45~48八の 振替不可	中学生		19:30~20:50		30名	· .	9	16 23	6	20	27		3 1	0 17	,	P44		18歳以上	金	10:00~10:55			4	11 18		. 8	22		5	-	19 26		
F45		年中·年長	1	15:00~15:50	1	各 20名	¥1,240	4	11 18	25 1	8	22	-	_	2 19	_	P45	水中運動	18歳以上	水	10:00~10:55	20名	¥960	2	9 16	23 6	20	27		3	10	17 24		
F46	アルバルク東京 バスケットボール	小学生(1~2年生)	金	16:00~16:50	大体育室	20名 各 25名	_,,	4	11 18	25 1	8	22	-	_	2 19	_	1																	
F47	*F42~44への	小学生(3~4年生)	1	17:00~17:55	-		¥1,380	4	11 18	25 1		_	_		■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。																			
F48	振替不可	小学生(5~6年生)	1	18:05~19:00		25名		4	11 18	25 1	8	22		_	_	26	-				ストを実施し、													
F49	クラシックバレエ	18歳以上	火	19:30~20:55	Aスタジオ	各 15名	¥1,320	1	8 15	22 5	19	26		2 9	_	_		テストが実た	色される毎ん	月の記	最終開催日^	の振替	をされ	た場合	、振替统	もでのテス	卡受請	毒はで:	きませ	: / -\.				
F50	バレエ初級		水	12:00~13:15		2074	¥1,240	2	9 16	23 6	20	27		_	0 17	_	-																	
F51	卓球	18歳以上	火	11:00~12:25	小体育室	各 25名	¥960	1	8 15	22 5	19	26		2 9	_	-															_			
F52		4.0	金	11:00~12:25	1. (1. mbs	105	W 85 -	4	11 18	25 1	8	22	29	5 1	2 19	26	-				★SN	S 7	ご情	報	発信	事中、	*					•		

- ■チアダンス、チアリーディングにご参加される方は、別途ポンポンの購入が必要となります。(税込1,100円)
- ■bjバスケットボール教室に参加される方は、別途スキルアップブッブックの購入が必要となります。(税込3,200円)

¥1,320 18名

- ■バスケットボール教室は、bjアカデミー・アルバルク東京間での振替は出来ません。
- ■館内での写真・動画の撮影は禁止となります。教室内の写真・動画の撮影はご遠慮ください。

13:00~14:25

★SNSで情報発信中★

【X(旧twitter)】

教室の代行・休講情報や、イベント 営業状況をお知らせしています♪

[Instagram] トレーニング動画や、施設・スタッフの







ゴルフ教室

ショートテニス

18歳以上

対象	【教室ナンバー】曜日・時間 ※各50分間												定員	月会費	曜日	開催日											
YISK	NO.	月	NO.	火	NO.	水	NO.	金	NO.	±	NO.	В	是 員	万五貝	TE LA	加 唯口											
	G1	11:00	G9	9:00	G17	11:00	G25	11:00	G33	9:00	G40	9:00				7月				8月				9月			
	G2	13:00	G10	10:00	G18	13:00	G26	13:00	G34	10:00	G41	10:00	¥1,370 各5名 X 開催回数						973								
	G3	14:00	G11	11:00	G19	14:00	G27	14:00	G35	11:00	G42	11:00			月	7	14			4	18			1	8	29	
中学生以上	G4	15:00	G12	13:00	G20	15:00	G28	15:00	G36	13:00	G43	13:00		×	火	1	8	15	22	5	19	26		2	9	16	30
中子王以工	G5	16:30	G13	14:00	G21	16:30	G29	16:30	G37	14:00	G44	14:00			水	2	9	16	23	6	20	27		3	10	17	24
	G6	18:30	G14	15:00	G22	18:30	G30	18:30	G38	15:00	G45	15:00			金	4	11	18	25	1	8	22	29	5	12	19	26
	G7	19:30	G15	16:30	G23	19:30	G31	19:30	G39	16:00	G46	16:00			±	5	19			2	30			6	20		
	G8	20:30	G16	17:30	G24	20:30	G32	20:30							B	13	27			10	24			14	28		

☆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☆

土曜日→1・3・5週のみ開催 日曜日→2・4週のみ開催

★欠席・振替について★

・欠席は欠席当日の7:59までに、欠席登録をおこなってください。 期限までに欠席登録がない場合は、振替登録ができませんのでご了承ください。

新宿スポーツセンター

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)

電話 0 3 - 3 2 3 2 - 0 1 7 1

H P https://www.shinjuku-sportscenter.jp/

