通 年 教 室 開 催 日 程(2026年1月~3月)

プール教室

No. 教室名 対象 曜日 時間 定員 **価格**

通年フロア教室 ※価格(税込)×開催回数が月会費となります。 月 16:30~17:25 9 16 9 16 15:00~15:5 13 20 体操① 年少~年長 16:00~16:55 15 22 12 19 木 16 23 30 13 27 小体育室 17:30~18:25 2 9 15 22 17:00~17:55 体操② 小学生 16 23 17:00~17:55 18:00~18:55 23 30 4歳~未就学児 16:00~16:55 リーディング① チア 小体育室 ¥1,07 17:00~17:5 リーディング② 20名 | 体育室 新体操② 20名 チアダンス① 16:30~17:25 各 20名 木 Sスタジオ チアダンス② 17:30~18:2 小学4年生~中学生 15:00~15:55 バレエ① 4歲~未就学児 15:30~16:25 20 27 14 21 16:00~16:55 小学生 バレエ② 小学4年生~中学生 6 13 17:30~18:25 16:00~16:5 各 15名 ジャスダンス Sスタジオ 17:00~17:5 16:00~16:55 ダンス 小学生(1~3年生) 17:00~17:55 Sスタジオ 23 30 13 20 18:00~18:5 各 15名 Sスタジオ 24 31 14 21 11:00~11:55 年中~小学1年生 16:00~16:55 各 15名 14 21 28 17:00~17:55 ¥820 空手 Sスタジオ 小学生・中学生 18:00~18:55 14 21 28 18 25 小学生以上 17:00~18:10 14 28 18 25 各 30名 合気道 中学生以上 19:00~20:25 14 28 武道場 17 24 18歳以上 12:15~13:40 9:15~10:10 サッカー① 10:15~11:10 16:00~16:55 23 30 金 サッカー② 小学1・2年生 11:15~12:10 大体育室 ¥1,070 12:15~13:10 23 30 サッカー③ 小学5・6年生 18:00~18:55 サッカー④ 16:50~17:50 25名 ¥820 小学生(1~3年生) 小学生(4~6年生) 18:00~19:20 大体育室 ¥1,070 30名 中学生 19:30~20:50 振替不可 年中·年長 15:00~15:50 23 30 13 20 27 小学生(1~2年生) 16:00~16:50 16 23 30 6 13 20 アルバルク東京 バスケットボール 小学生(3~4年生) 17:00~17:55 各 25名 18:05~19:00 小学生(5~6年生) 6 13 クラシックバレコ ¥1,320 19:30~20:5 各 15名 18歳以上 Aスタジオ ¥1,240 18 25 バレエ初級 12:00~13:1 11:00~12:25 卓球 18歳以上 **小体育室** ¥960 金 11:00~12:25 23 30 6 13 20 27 ショートテニス 18歳以上 13:00~14:25 小体育室 18名 ¥1,320

- ■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クの購入が必要となります。(税込3,200円)
- ■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。

						LIMNI		第1	闺口			第1	主日			用作	題日	
Р	1	Ctv III	火	11:00~11:55		¥960	6	13	20	27	3	10	17		3	10	17	
P	2 ベビー	6か月~ 2歳11か月	木	21.00 -11.33	各 25組		8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	
P.	3	の親子	±	9:00~9:55			10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P	4 未就園児	2歳~	水	11.00. 11.55	各 12名	¥960	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
P		2歳11か月	金	11:00~11:55			9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		
P	26	3歳~ 未就学児 ※身長 93cm 以上の方	火	15:00~15:55	各 35名	¥960	6	13	20	27	3	10	17		3	10	17	
Р	7		水				7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
P	В		木				8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	
Р	9		火	16:00~16:55		¥960	6	13	20	27	3	10	17		3	10	17	
P1	.0		水				7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
P1	.1		木				8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	
P1	2		金		各		9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		
P1	.3		火		35名		6	13	20	27	3	10	17		3	10	17	
P1	4 幼児		水	17:00~17:55			7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
Pi	.5		木				8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	
P1	.6		金				9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		
Pi	.7		水	18:00~18:55	15名	¥960	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
P1	8		金		15名	¥960	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		
P1	9			10:00~10:55	· 55 各 · 55 30名	¥960	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P2	20		±	11:00~11:55			10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P2	1			12:00~12:55			10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P2	2			13:00~13:55			10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P2	:3		火	16:00~16:55			6	13	20	27	3	10	17		3	10	17	
P2	4		水				7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
P2	25		木				8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	
P2	26	小学生中学生	金		各 45名	¥960	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		
P2			火				6	13	20	27	3	10	17		3	10	17	
P2			水	17:00~17:55			7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
P2	小·中学生		木				8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	
P3			金		455	V0.77	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	4.0	
P3			水	18:00~18:55	15名	¥960	7	14	21	28	4	18	25	2-	4	11	18	
P3			金	10.00 10	15名	¥960	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	24	
P3			±	10:00~10:55	-		10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P3				11:00~11:55	各 35名	¥960	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P3				12:00~12:55			10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P3		Aiski生でつE	111	13:00~13:55			10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	
P3	(スペシャル)	4泳法で25m 完泳できる	火	18:00~18:55	各 15名	¥960	6 8	13	20	27	3 5	10	17 19	26	3 5	10	17 19	
Ρ3	P38	小·中·高生	木			1	Ø	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	

※価格(税込)×開催回数が月会費となります。

15 22 29 5 12 19 26 5 12 19

10 17

6 13 20 27

4 18 25

20 27

 3 10 17

27 3

■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。

目指す18歳

を呼吸有で

完泳できる

18歳以上

18歳以上

金

金

P41

P42

P43

P44

P45

(中上級)

19:00~19:55

9:00~9:55

20:00~20:55

10:00~10:55

10:00~10:55

水 10:00~10:55 20名 ¥960

毎月最終開催日に泳カテストを実施し、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。

14 21 28

★SNSで情報発信中★ 【X(旧twitter)】 [Instagram] 教室の代行・休講情報や、イベント トレーニング動画や、施設・スタッフ 営業状況をお知らせしています♪ の TSS_SHINDUKU_SC

ゴルフ教室

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											
	NO.	月	NO.	火	NO.	水	NO.	金	NO.	±	NO.	B	2	73245-2		力性口											
	G1	11:00	G9	9:00	G17	11:00	G25	11:00	G33	9:00	G40	9:00	¥1,370 X 開催回数		18			2月			3月						
	G2	13:00	G10	10:00	G18	13:00	G26	13:00	G34	10:00	G41	10:00				1月				2 <i>H</i>				38			
	G3	14:00	G11	11:00	G19	14:00	G27	14:00	G35	11:00	G42	11:00		¥ 1,370	月	5	19			2	9	16		2	9	16	
中学生以上	G4	15:00	G12	13:00	G20	15:00	G28	15:00	G36	13:00	G43	13:00			火	6	13	20	27	3	10	17		3	10	17	
甲子王以上	G5	16:30	G13	14:00	G21	16:30	G29	16:30	G37	14:00	G44	14:00			水	7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	
	G6	18:30	G14	15:00	G22	18:30	G30	18:30	G38	15:00	G45	15:00			金	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13		
	G7	19:30	G15	16:30	G23	19:30	G31	19:30	G39	16:00	G46	16:00			±	10	24			7	21			7	21		
	G8	20:30	G16	17:30	G24	20:30	G32	20:30							B	11	25			8	22			8	22		

★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。
- ・振替は振替希望日当日の8:59までに、振替登録をおこなってください。

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)

03-3232-0171 電話

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

