

# 新宿スポーツセンター

10月1日(木) 10:00～受付窓口にて先着受付開始

令和2年 第3期(10月～12月)

# 3ヶ月ごとの定期教室 10月12日(月)から 教室再開します!

お待たせ  
しました!



## 子ども・親子教室 子供の頃から身体をいっぱい動かそう! 親子で参加できるクラスも充実!

・子ども教室のマスク着用は任意です。親子体操、よちよち親子体操の保護者はマスク着用での受講をお願いします。

No.	クラス	対象	曜日	時間	募集人数	一括料金(税込)/回数	内容	
T1	ママヨガ	生後3ヶ月～1歳6カ月の親子	水	11:15～12:10	8人	9,020円(11回)	ママの体力回復のためのクラスです。お子さんが近くにいるので安心です。ママが心身共にリフレッシュできるクラスです。	
T2	プレ幼児体操	2歳6ヶ月～5歳未満	月	11:00～11:55	7人	7,380円(9回)	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クラスです。	
T3			月	12:00～12:55	11人	7,380円(9回)		
T4			火	13:30～14:25	12人	7,380円(9回)		
T5	のびのび体操	2歳10ヶ月～未就園児	木	11:00～11:55	13人	8,200円(10回)	跳び箱・鉄棒等を使い、身体を動かす喜びを身につけると共に独立心・積極性・協調性を養うクラスです。	
T6			金	11:00～11:55	11人	9,020円(11回)		
T7	よちよち親子体操	1歳～2歳未満の親子	火	10:00～10:55	14組	7,380円(9回)	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機能を高めると同時に自尊心を養います。	
T8			水	10:00～10:55	15組	9,020円(11回)		
T9	リトルキッズ体操	年中～年長	水	15:00～15:55	1人	4,100円(5回)	運動の楽しさと自立心、協調性、積極性といった社会性の育成につながるクラスです。	
T10			土	10:30～11:25	4人	7,380円(9回)		
T11	キッズ運動苦手克服	「逆上がり」	4歳～未就学児	土	15:00～15:30	1人	5,040円(9回)	鉄棒(逆上がり)習得を目的としたクラスです。
T12	ジュニア運動苦手克服	「跳び箱」	小学生以上	土	15:30～16:00	3人	5,040円(9回)	跳び箱の基礎から飛び方を習得していくクラスです。
T13	ジュニア運動苦手克服	「逆上がり」	小学生以上	土	16:00～16:30	1人	5,040円(9回)	鉄棒(逆上がり)習得を目的としたクラスです。
T14	ショートテニス	小学生以上	土	13:45～14:55	1人	7,380円(9回)	日本のショートテニス創設団体の講師が直接指導します。ラリーがつながりやすいから初回から楽しくレッスンを受けられます。	
T15	親子体操	1歳～3歳未満の親子	月	10:00～10:55	5組	7,380円(9回)	お子様とお母様又はお父様が一緒に運動をして楽しく運動神経の発達を促すクラスです。	
T16			火	11:00～11:55	13組	7,380円(9回)		
T17			木	10:00～10:55	12組	8,200円(10回)		
T18			金	10:00～10:55	6組	9,020円(11回)		

## 大人教室 一生涯健康で過ごすために定期的に運動しましょう。初心者大歓迎! 気軽に始められます。

・スタジオで開催のクラスはマスク着用での受講をお願いします。

No.	クラス	対象	曜日	時間	募集人数	一括料金(税込)/回数	内容
T19	シニア貯筋体操	高齢者	月	10:00～10:55	7人	6,390円(9回)	運動機能の改善と筋力向上を目的としたクラスです。自分の体力に合わせて行えますので初めての方でも安心して参加していただけます。
T20	いきいき体操	18歳以上	火	11:00～11:55	3人	4,590円(9回)	無理なく楽しく元気に行える体操のクラスです。
T21	ボディメイキング		木	19:00～19:55	4人	7,810円(11回)	運動不足解消! 基本的な筋力トレーニングとコアトレーニングで理想のボディを手に入れましょう!
T22	気功太極拳		金	10:00～10:55	7人	7,810円(11回)	太極拳を通じて心身のケア、健康促進をしていくクラスです。
T23	ショートテニス		金	13:00～14:25	8人	10,700円(10回)	基礎を中心とした練習でテニスを楽しむクラスです。
T24	美呼吸ヨガ		金	13:30～14:25	6人	7,810円(11回)	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、美しい姿勢を保ちましょう。
T25	フットサル 初中級		水	19:00～20:25	8人	9,600円(10回)	ドリブル、パス、シュートなど基礎を中心に練習し、フットサルを楽しむクラスです。
T26			土	9:15～10:40	19人	8,640円(9回)	
T27			水	20:30～21:55	19人	9,600円(10回)	
T28	フットサル 中上級		土	10:45～12:10	18人	8,640円(9回)	フットサルの技術向上を目的としたクラスです。

## 特別教室 障がい者水泳教室 水慣れから自発的な泳ぎに繋がることをメインとして楽しめるプログラムです。

※介助不要で自立して教室参加できる方に限ります。

No.	対象	曜日	開催日	時間	募集人数	一括料金(税込)/回数	内容
T29	障がい者水泳教室 小学生～高校生の障がい者※	月	10/19・11/16・12/21	17:05～17:55	4名	2,880円(3回)	泳ぎを通じて個性や可能性を伸ばし自信を育み、教室に参加することにより仲間づくりなど社会的学習性の習得を目指します。

新型コロナウイルスの感染予防対策をとった上での開催となります。館内移動の際は必ずマスクの着用をお願いします。

# 新宿スポーツセンター TEL.03-3232-0171

〒169-0072 新宿区大久保3-5-1 営業時間/9:00～22:00 休館日/毎月第4月曜日・年末年始  
交通/■JR・東京メトロ東西線・西武新宿線「高田馬場駅」下車徒歩約10分 ■東京メトロ副都心線「西早稲田駅」下車徒歩約5分  
新宿スポーツコミュニティ共同事業体は、日本管財株式会社、株式会社東京アスレティッククラブ、ヒューマンアカデミー株式会社で構成されています。

詳しくは  
ホームページで

www.shinjuku-sportscenter.com

新宿スポーツセンター | 検索

