

令和5年度 四谷スポーツスクエア 通年教室について

- ◆通年教室は、1年間（翌年3月末まで）を通じて行う教室です。
令和5年度の在籍期間は【最長2024年3月末まで】となります。
（参加開始時に対象年齢に達した方～対象最終年齢の誕生日まで在籍が可能です。）
- ◆料金は月ごとにお支払いいただく月会費制です。
「1回あたりの受講料」×「月ごとの開催日数」分の料金を前納いただきます。
※参加日数分ではございません。
※詳細なお支払い方法に関しては、別途ご案内いたします。
- ◆教室内容、料金等に関しては次ページをご覧ください。

令和5年度 通年教室 抽選申込スケジュール

令和5年5月より開始する通年教室は抽選申込です。抽選に関するスケジュールをご案内させていただきます。

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| 抽選申込開始 | 3月5日(日) |
| 抽選申込締切 | 3月20日(月) ※ハガキは3月20日(月)必着です。 |
| 抽選結果通知 | 3月23日(木)～ ※ハガキは3月23日(木)発送です。 |
| 本申込手続き ※WEB申込の方のみ | 3月29日(水)まで |
| 入金期日 | 4月3日(月)～5月初回教室 ※5月・6月分をお支払いください。 |

- ◆教室の定員に空きがある場合には、2次募集を行います。

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 2次募集開始 | 4月3日(月)～定員まで ※2次募集対象の教室は4/1(土)公開予定 |
|--------|---------------------------------------|

■ 四谷スポーツスクエア ■ 令和5年度：通年 教室一覧【成人向け教室】

更新日：令和5年3月1日

| 教室No. | 教室名 | | 対象 | | 内容 | 時間 | 定員 | 開講日 | | 会場 | 料金（月会費制） | | | | |
|-----------|--------|--------------|---------------|-------------|---|-----|-----|-----|-------------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | | 曜日 | 時間 | | 1回 | 2回 | 3回 | 4回 | 5回 |
| 有酸素 5-1 | 有酸素系 | シェイプアップバレトン | 18歳以上 | 初心者～中級者 | フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素系プログラムです。たくさん汗をかけるので、シェイプアップしたい方、運動不足解消したい方にオススメです。 | 50分 | 15名 | 水 | 11:00～11:50 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| 有酸素 5-2 | | チェアバレトン | 18歳以上 | 初心者 高齢者 | フィットネス・バレエ・ヨガの動きを取り入れた、しなやかで軸の強い身体をつくる有酸素運動です。椅子とマットを使って行いますので、土台の安定感を感じながら動くことができ、バランス力の強化にもオススメです。 | 50分 | 15名 | 木 | 9:40～10:30 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| ピラティス 5-1 | ピラティス系 | やさしいピラティス | 18歳以上 | 初心者～ | 背骨をなめらかに動かしていき、呼吸を深めながら体幹を鍛えていきます。運動不足の方やスポーツをされている方、リフレッシュしたい方など、ピラティスが初めての方も、慣れている方にもおすすめの教室です。 | 50分 | 15名 | 月 | 10:00～10:50 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| ピラティス 5-2 | | ベーシックピラティス | 18歳以上 | 初心者～中級者 | 体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、背筋が伸びた美しい姿勢、しなやかに動く体を目指す教室です。肩こりや腰痛、姿勢改善などの効果も期待できる為、どんな方にもおすすめの教室です。 | 50分 | 15名 | 水 | 10:00～10:50 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| ピラティス 5-3 | | 骨盤ピラティス | 18歳以上 | 初心者～ | 骨盤の動きを意識しながら筋肉の動きをコントロールし、しなやかで怪我のしにくい身体を目指す教室です。ピラティスが初めての方はもちろん、肩こりや腰痛が気になる方には特におすすめの教室です。 | 50分 | 15名 | 水 | 19:30～20:20 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| ピラティス 5-4 | | ピラティスストレッチ | 18歳以上 | 初心者～ | ピラティスの要素を取り入れた、ストレッチ & 身体改善の教室です。ほぐしつつ、呼吸とともに身体を動かし、インナーマッスルを鍛えていきます。身体の歪みや姿勢が気になる方にも、おすすめの教室です。 | 50分 | 15名 | 木 | 19:00～19:50 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| ヨガ 5-1 | ヨガ系 | チェアヨガ | 18歳以上 | 初心者 高齢者 | 椅子に座ったままヨガを行うことができるため、体が硬いや激しい運動ができない人でも簡単にできるようにアレンジされており、無理せず自分の体調に合わせて行えます。身体が硬い・運動が苦手など、ヨガができるか不安な方にもおすすめの教室です。 | 50分 | 15名 | 月 | 11:00～11:50 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| ヨガ 5-2 | | 産後ヨガ | 3ヶ月～ 1歳3ヶ月 | 親子 | 赤ちゃん連れで参加できる産後のリフレッシュやリラックス、体のメンテナンスをほぐしや回復を図るポーズなどを通して行います。赤ちゃんと一緒にできるヨガポーズも織り交ぜ、スキンシップの時間も大切にします。 | 50分 | 10組 | 木 | 10:40～11:30 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| 機能改善 5-1 | 機能改善系 | ペルビックストレッチ | 18歳以上 | 初心者～ | 骨盤周辺のほぐしから身体全体のほぐし。骨格を調整して、歪みや腰痛の改善。自律神経の調整を目指す教室です。初心者の方も気軽にご参加いただけます。 | 50分 | 15名 | 月 | 9:00～9:50 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| 機能改善 5-2 | | 美ボディメイク | 18歳以上 | 初心者 | ストレッチ・自体重での筋トレ・有酸素運動の3ステップトレーニングにより、健康的で美しく引き締まった身体づくりを目指す教室です。体力をつけたい人、筋力をつけたい人、体型を変えたい人に特におすすめの教室です。 | 50分 | 15名 | 木 | 20:00～20:50 | 会議室R | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| 成ダンス 5-1 | ダンス系 | はじめてジャズダンス | 18歳以上 | 未経験者 初心者 | 自由な表現方法が特徴のジャズダンスの基本ステップを身に付けながら様々な曲に合わせて簡単な振り付けを楽しむ教室です。 | 50分 | 20名 | 木 | 19:00～19:50 | 会議室N | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| 成ダンス 5-2 | | コンテンポラリーダンス | 18歳以上 | 初心者～ 中級者 | 振付を少しずつ覚えていき、音楽に合わせて楽しく踊る教室です。身体の隅々まで意識して伸びやかに踊ることで、踊り終わった後は爽快感を味わうことができます。 | 50分 | 20名 | 木 | 20:00～20:50 | 会議室N | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| カルチャー 5-1 | カルチャー系 | ハートウォーミングボイス | 18歳以上 | 初心者 高齢者 | 身体の構造に基づいたボイストレーニングのポイントを体感しながら、ストレスの解消と歌唱力アップに！ | 50分 | 30名 | 水 | 14:00～14:50 | 多目的ホール | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |

令和5年度：通年 教室一覧【子ども向け教室】

更新日：令和5年3月1日

| 教室No. | 教室名 | | 対象 | 内容 | 時間 | 定員 | 開講日 | | 会場 | 料金（月会費制） | | | | |
|------------|--------|-------------|------------------|---|-----|-----|-----|-------------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | | | | 曜日 | 時間 | | 1回 | 2回 | 3回 | 4回 | 5回 |
| フットボール 5-1 | フットボール | U-6 | 年中・年長 | 東急Sレイエスフットボールスクールのコーチが指導を担当。フットボールを通してプレーヤーとして人として、初心者のお子様も競技志向のお子様も自ら成長する力を身に付けられるようサポートします。 | 50分 | 16名 | 月 | 15:45～16:35 | 多目的ホール | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| フットボール 5-2 | | U-9 | 小学1・2・3年生 | | 80分 | 20名 | 月 | 16:45～18:05 | 多目的ホール | ¥1,760 | ¥3,520 | ¥5,280 | ¥7,040 | ¥8,800 |
| フットボール 5-3 | | U-12 | 小学4・5・6年生 | | 80分 | 20名 | 月 | 18:15～19:35 | 多目的ホール | ¥1,760 | ¥3,520 | ¥5,280 | ¥7,040 | ¥8,800 |
| バレーボール 5-1 | バレーボール | U-12 | 小学生 | 「バレーボールをしてみたい」「球技をならってみたい」など、はじめてのお子様でも楽しく始められるバレーボール教室です。バレーボールの技術取得はもちろん、相手を思いやる気持ちや継続する力、自分で考えて行動する力を育みます。 | 90分 | 20名 | 火 | 16:20～17:50 | 多目的ホール | ¥1,980 | ¥3,960 | ¥5,940 | ¥7,920 | ¥9,900 |
| バレーボール 5-2 | | U-15 | 小学生経験者・中学生 | "スポーツマンシップ"を通じて、良きスポーツマン・良き人格形成ができる育成の場として、技術の習得は勿論、自ら考え相手（仲間）を尊重し、楽しみながらバレーボールの魅力を知ってもらうことのできるクラスです。 | 90分 | 20名 | 火 | 18:00～19:30 | 多目的ホール | ¥1,980 | ¥3,960 | ¥5,940 | ¥7,920 | ¥9,900 |
| 新体操 5-1 | 新体操 | キッズ | 年少～年長 （※3歳以上） | リボン、ボールなど、ツールの使い方の基礎練習を中心に、柔軟性・動作を習得するクラスです。 | 60分 | 20名 | 金 | 15:50～16:50 | 多目的ホール | ¥1,320 | ¥2,640 | ¥3,960 | ¥5,280 | ¥6,600 |
| 新体操 5-2 | | ジュニア | 小学生：初心者～ | | 90分 | 20名 | 金 | 17:00～18:30 | 多目的ホール | ¥1,980 | ¥3,960 | ¥5,940 | ¥7,920 | ¥9,900 |
| 子ダンス 5-1 | ダンス | キッズ | 年少～年長 （※3歳以上） | 音楽に合わせて様々な振り付けを覚えながら、体力・リズム感・仲間との一体感を高めます。 | 50分 | 12名 | 金 | 15:40～16:30 | 会議室N | ¥1,100 | ¥2,200 | ¥3,300 | ¥4,400 | ¥5,500 |
| 子ダンス 5-2 | | ジュニア | 小学1・2・3年生 | HIPHOPの音楽に合わせてリズム感や基礎的なステップを身につけるクラスです。体力・リズム感・仲間との一体感を高めます。 | 60分 | 12名 | 金 | 16:35～17:35 | 会議室N | ¥1,320 | ¥2,640 | ¥3,960 | ¥5,280 | ¥6,600 |
| 子ダンス 5-3 | | K-POP・J-POP | 小学4年生以上 | K-POPやJ-POPの音楽に合わせて、ダンスを楽しむクラスです。振り付けを覚えながら、リズム感や表現力を養うクラスです。 | 60分 | 12名 | 金 | 17:40～18:40 | 会議室N | ¥1,320 | ¥2,640 | ¥3,960 | ¥5,280 | ¥6,600 |

令和5年度 通年教室 教室開講日カレンダー

令和5年5月から9月までの教室開講日カレンダーです。10月以降については、4月1日以降ご案内いたします。

成人向け教室

| 4月 | | | | | | | 5月 | | | | | | | 6月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 7月 | | | | | | | 8月 | | | | | | | 9月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

子ども向け教室

| 4月 | | | | | | | 5月 | | | | | | | 6月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 7月 | | | | | | | 8月 | | | | | | | 9月 | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | 1 | 2 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 30 | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |