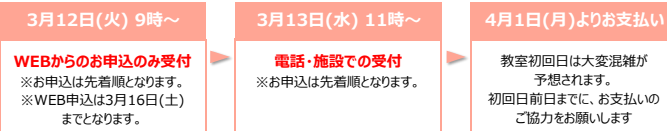


◆令和6年通年教室：二次募集受付のご案内◆

▼申し込みの流れ



- WEB申込での受付後、順次、電話・施設での直接受付を開始いたします。受付日程をご確認の上、お申込ください。
- お申込は先着順となります。定員になり次第、受付を終了し、キャンセル待ち受付に移行いたします。
- WEB申込および電話・施設にてお申込を受付いたします。

～受付日程～

- WEB申込について  
3月12日(火)9時00分～3月16日(土)まで、WEB申込を行います。  
※3月12日はWEB申込みのみ受付いたします。  
※WEBからのお申込は、24時間受付可能です。

- 電話・施設での申込について  
3月13日(水)11時00分～電話・施設での直接申込を開始致します。  
※WEB申込および電話・施設での直接申込ともに受付いたします。  
※施設でお申込をされる方は、11時より施設B2階受付にてお申込ください。  
※電話・施設での直接申込は、3月13日(水)11時00分から定員になるまで受付可能です。

～WEBからの申込方法～

- 四谷スポーツスクエアでの教室申込が初めての方  
\*会員番号取得フォーム、電話、受付窓口にて会員番号の発行を行ってください。  
\*会員番号発行後、下記【1】・【2】の手順でお申込ください。【1】は、二次募集開始前までにご登録をお済ませください。  
\*会員番号取得フォームの方は3月9日(土)中に申請をお願いいたします。
- 四谷スポーツスクエアでの応募歴があり、WEB申込のご利用が初めての方  
\*下記【1】・【2】の手順でお申込ください。【1】は、二次募集開始前までにご登録をお済ませください。  
\*会員番号のご入力、教室カードに記載の番号をご入力ください。  
\*会員番号がご不明な方はお問合せください。
- 四谷スポーツスクエアでのご応募歴があり、すでにWEB申込をご利用の方  
\*下記【2】の手順でお申込ください。事前登録の必要はございません。

《WEB申込手順》

- 【1】初期設定  
①右記URL (https://www1.nesty-gcloud.net/tss-event-shinjuku/) または教室申込のQRコードにアクセス後、「初めてご利用の方はこちらをクリック、必要事項を入力し初期設定をおこなってください。  
※ご登録いただく名前および生年月日は、教室にご参加される方の情報をご入力ください。

- 【2】教室申込  
①右記URL (https://www1.nesty-gcloud.net/tss-event-shinjuku/) または教室申込のQRコードにアクセス後、「イベント申込」を選択します。  
②カレンダー上に、登録年齢により参加可能な教室が表示されます。(対象教室は、4月のカレンダーに表示されます)ご希望の教室の初回開催日と教室ナンバーをご確認の上、教室を選択し内容を確認後「OK」ボタンを押してください。

公式HP 会員番号取得フォーム 教室申込ページ

**四谷スポーツスクエア**  
YOTSUYA SPORTS SQUARE

03-6273-2651

利用時間：9時00分～22時00分 (※受付時間：8時45分～21時00分)  
休館日：毎月第2曜日 (祝日にあたる場合には、その翌平日)  
年末年始 (12月29日～1月3日)  
コモレ四谷休館日 (7月第3土曜日)

◆令和6年通年教室：二次募集受付 教室一覧◆

- 成人向け・子ども向けともに教室Noの枠が黄色の教室にお申込みいただけます。(※黒塗りの教室は二次募集およびキャンセル待ちの受付はございません。)
- 2次募集人数は3月4日時点での人数となります。変動する場合がございます。

▼成人教室

教室No.	教室名	対象	内容	時間	定員	2次募集人数	曜日	開講日	会場	料金 (月会費制)					持ち物	
										1回	2回	3回	4回	5回		
有酸素 6-1	シェイプアップバレト	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、シェイプアップに効果的。運動不足解消にたいしてオススメです。	50分	12名		水	11:00～11:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
有酸素 6-2	有酸素系	18歳以上	初心者～	キックボクシング・空手・エイキボヘーンに構成されるキックボクシングのプログラムです。全身の筋力、持久力、柔軟性、柔軟性の向上に効果的です。	50分	10名	3名	水	13:00～13:50	多目的ホール	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ
有酸素 6-3		18歳以上	初心者	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、しなやかに動く強い身体をつくる有酸素運動です。椅子やマットを使って行うので、土おの不安定な姿勢を修正しながら、バランス力の強化にも効果的です。	50分	12名	8名	木	9:10～10:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
ピラティス 6-1	やせひピラティス	18歳以上	初心者～	骨格をきれいに動かして、呼吸を深めながら体幹を鍛えています。運動不足の方やスポーツをされている方、ストレッチしたいなど、ピラティスが初めての方も、慣れていながらお申込みの教室です。	50分	12名		月	10:10～11:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
ピラティス 6-2		18歳以上	初心者～	体の深層部にあるインナーマッスを強化し、体全体のバランスを整えることで、姿勢が伸び美しく、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ため、どんな方にもおすすめの教室です。	50分	12名		水	10:00～10:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
ピラティス 6-3	ピラティス系	18歳以上	初心者～	主に仰向けで、ピラティスの基本となる骨盤の安定や骨盤の動きに向けてストレッチや体幹部のトレーニングを行う初級者向けの教室です。	50分	12名		木	18:30～19:20	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
ピラティス 6-4		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、しなやかに動く強い身体を目指す教室です。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	12名		水	19:30～20:20	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
ピラティス 6-5	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、ストレッチ系身体改善の教室です。ほぐしつつ、呼吸をしながら身体を動かす、インナーマッスを鍛えています。骨格の歪みや姿勢の悪化を防ぐ効果も期待できます。	50分	12名		木	19:00～19:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
ヨガ 6-1	ヨガ	18歳以上	初心者	椅子やマットを上手に活用しながら、体が硬い人や強い運動が苦手な人でも無理なくできるヨガの練習を行います。呼吸を上手に体感していただけます。	50分	12名	4名	月	11:10～12:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
ヨガ 6-2		3ヶ月～1歳3ヶ月	親子	赤ちゃんも一緒に参加できるヨガプログラムです。体のメンテナンスは日々の生活の中で行うことができます。赤ちゃんと一緒にできるヨガの楽しさを体験していただけます。	50分	10組	9名	木	10:10～11:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
機能改善 6-1		18歳以上	初心者～	骨盤周辺はくわゆる全身の中心。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。初心者の方も無理なく参加いただけます。	50分	12名	7名	月	9:10～10:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
機能改善 6-2		18歳以上	初心者	ストレッチ・自重での新しい有酸素運動の3ステップ・二回ごとの、健康的で美しく引き締まった身体を目指す教室です。体力をつけたい方、筋力をつけたい方、体型を変えたい方に特におすすめの教室です。	50分	12名		木	20:00～20:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
成クラス 6-1	ダンス系	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みます。	50分	20名		木	19:00～19:50	会議室N	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
成クラス 6-2		18歳以上	初心者～	振付を少しずつ覚え、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かっこよく、踊り終わったら後は爽快な音楽が流れます。	50分	20名	18名	木	20:00～20:50	会議室N	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
成クラス 6-1	新舞踊	18歳以上	初心者 高齢者	音楽、歌謡曲、民謡といった、現代に馴染みのある曲に、自由に振り付けを創作して踊ります。※月2回の開催	50分	6名	5名	水	13:00～13:50	会議室B	¥1,100	¥2,200				動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
成クラス 6-2	カルチャー系	18歳以上	初心者 高齢者	身体の構造に基づいたポイントトレーニングを体験しながら、ストレスの解消や歌謡クラブに1	50分	30名	22名	水	14:10～15:00	多目的ホール	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
成クラス 6-3		18歳以上	初心者～	プログラムの基本な知識や精油 (エセンシャルオイル) の特性などを楽しみながら、自分で香りをつくるような作品づくりもします。※月2回の開催	90分	10名	7名	木	13:00～14:30	会議室B	¥2,750	¥5,500				筆記用具・飲み物

▼子ども教室

教室No.	教室名	対象	内容	時間	定員	2次募集人数	曜日	開講日	会場	料金 (月会費制)					持ち物
										1回	2回	3回	4回	5回	
フットボール 6-1	U-6	年中・年長		50分	16名	11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 6-2	フットボール	小学1-2-3年生	東倉SEIエイズ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成長する力を身に付けられるようサポートします。	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	動きやすい服装 飲み物・室内シューズ
フットボール 6-3	U-12	小学4-5-6年生		80分	20名	16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 6-1	バレーボール	小学生	東京グレートベアーススクール講師が、未経験者から経験者までレベルに合わせた本格的な指導を行います。みんな楽しくバレーボールしましょう！	90分	20名	16名	火	16:20～17:50	多目的ホール	¥1,980	¥3,960	¥5,940	¥7,920	¥9,900	動きやすい服装 汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ
バレーボール 6-2	U-15	小学生経験者 (小学5-6年生) 中学生		90分	20名	17名	火	18:00～19:30	多目的ホール	¥1,980	¥3,960	¥5,940	¥7,920	¥9,900	
子クラス 6-1	アート	小学生	色々な題材・技法で絵画・造形を楽しみ基礎から学びます。子供達のいいところを伸ばし「気持ちよく、大切に、個性を伸ばし、自己肯定感の向上を重視しフットボールを通じて想像力、表現力、行動力を育む指導を心がけて行きます。	60分	12名		水	16:00～17:00	会議室B	¥1,760	¥3,520	¥5,280	¥7,040	¥8,800	汚れて良い服装 タオル・飲み物
バスケット 6-1	バスケットボール	小学1-2-3年生	bjアカデミーのコーチが指導を担当。バスケットボールの個人スキルを全10個に分けて段階的にスキルアップできるプログラムです。現状の自分のスキルを把握した上で、段階的にスキルアップしていくことができます。	60分	20名	4名	木	16:00～17:00	多目的ホール	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600	動きやすい服装 汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ
バスケット 6-2	U-12	小学4-5-6年生	※バスケットボール教室に参加される方は、別途スキルアップの購入が必要になります。(3,200円税込)	90分	20名	11名	木	17:10～18:40	多目的ホール	¥1,980	¥3,960	¥5,940	¥7,920	¥9,900	
バレー 6-1	バレー	キッズ 年少～年長 (※3歳以上)	柔軟運動やバレーボールによる基礎を重視し、少しずつ技術を習得していきます。柔軟性・体幹力・バランス力を養います。	60分	10名	4名	木	16:00～17:00	会議室N	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
バレー 6-2	ジュニア	小学1-2-3-4年生		60分	10名	6名	木	17:10～18:10	会議室N	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600	
新体操 6-1	新体操	キッズ		60分	15名	12名	金	15:50～16:50	多目的ホール	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
新体操 6-2	ジュニア	小学生 (初心者～)		90分	15名	11名	金	17:00～18:30	多目的ホール	¥1,980	¥3,960	¥5,940	¥7,920	¥9,900	
体操 6-1	体操	親子	歩く・走る・跳ぶ等の基本運動を中心に、お子様の自発的な運動を尊重しながら運動能力を高めます。リズム体操やボールワーク等の手を使った運動の他、器械運動の導入も行います。	50分	8組	2組	木	11:10～12:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500	
体操 6-2	体操	キッズ		60分	15名	4名	金	16:00～17:00	多目的ホール	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物
体操 6-3	ジュニア	小学1-2-3-4年生		60分	15名	3名	金	17:10～18:10	多目的ホール	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600	
子クラス 6-1	ダンス	HIPHOPキッズ	年少～小学3年生以上	60分	12名	1名	金	16:30～17:30	会議室N	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600	動きやすい服装 汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ
子クラス 6-2	ダンス	HIPHOP	小学4年生以上	60分	12名	9名	金	17:40～18:40	会議室N	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600	