

■四谷スポーツスクエア■ 令和6年度：通年 教室一覧【成人向け教室】

更新日：令和6年4月1日

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	12名	水	11:00～11:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	FIGHT DO	18歳以上 初心者～	キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるシンプルかつダイナミックなプログラムです。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。	50分	10名	水	13:00～13:50	多目的ホール	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	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、しなやかに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	12名	木	9:10～10:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
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	12名	月	10:10～11:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	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	12名	水	10:00～10:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
				50分	12名	水	12:00～12:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	ピラティスビギナー	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背骨の動きに目を向けてストレッチや体幹部のトレーニングを行う初級の教室です。	50分	12名	水	18:30～19:20	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	骨盤ピラティス	18歳以上 初心者～ 中級者	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、しなやかに怪我のしにく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
	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。ほくしつ、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	12名	木	19:00～19:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
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、体が硬い人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	12名	月	11:10～12:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	産後ヨガ	3ヶ月～ 1歳3ヶ月	親子	赤ちゃん連れて参加できる産後のリフレッシュやリラクセス、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、スキップの時間も大切にします。	50分	10組	木	10:10～11:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400
機能改善系	ベルビクストレッチ	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参加いただけます。	50分	12名	月	9:10～10:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	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
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
	コンテンポラリーダンス	18歳以上 初心者～ 中級者	振り付け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
カルチャー系	新舞踊	18歳以上 初心者 高齢者	演歌、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	水	13:00～13:50	会議室B	¥1,100	¥2,200			
	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	14:10～15:00	多目的ホール	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	アロマ	18歳以上 初心者～	アロマの基本的な知識や精油（エッセンシャルオイル）の特性などを楽しく学びながら、自分で香りを選んでいろいろな作品づくりをします。※月2回の開催	90分	10名	木	13:00～14:30	会議室B	¥2,750	¥5,500			

※料金は月会費制となります。月会費は「1回あたりの受講料」×「月ごとの開講日数」分となります。参加日数分ではございません。開催日数は毎月変わりますので通年教室日程をご確認ください。

■ 四谷スポーツスクエア ■ 令和6年度：通年 教室一覧【子ども向け教室】

更新日：令和6年4月1日

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	U-6	年中・年長	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
	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
	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	U-12	小学生	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
	U-15	小学生経験者 (小学5・6年生) 中学生	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
アート	小学生	色々な画材・技法で絵画・造形を楽しく基礎から学びます。子供達の「いいこと考えた！」「できた！」の気持ちを大切に、個性を伸ばし、自己肯定感の向上を意識しつつアートを通じて想像力、表現力、行動力を育む指導を心がけて行います。	60分	12名	水	16:00~17:00	会議室B	¥1,760	¥3,520	¥5,280	¥7,040	¥8,800
バスケットボール	U-9	小学1・2・3年生	60分	20名	木	16:00~17:00	多目的ホール	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600
	U-12	小学4・5・6年生	90分	20名	木	17:10~18:40	多目的ホール	¥1,980	¥3,960	¥5,940	¥7,920	¥9,900
バレエ	キッズ	年少～年長 (※3歳以上)	60分	10名	木	16:00~17:00	会議室N	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600
	ジュニア	小学1・2・3・4年生	60分	10名	木	17:10~18:10	会議室N	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600
新体操	キッズ	年少～年長 (※3歳以上)	60分	15名	金	15:50~16:50	多目的ホール	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600
	ジュニア	小学生（初心者～）	90分	15名	金	17:00~18:30	多目的ホール	¥1,980	¥3,960	¥5,940	¥7,920	¥9,900
体操	親子	1歳3ヶ月～3歳の親子	50分	8組	木	11:10~12:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500
	キッズ	年少～年長 (※3歳以上)	60分	15名	金	16:00~17:00	多目的ホール	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600
	ジュニア	小学1・2・3・4年生	60分	15名	金	17:10~18:10	多目的ホール	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600
ダンス	HIPHOPキッズ	年少～小学3年生 (※3歳以上)	60分	12名	金	16:30~17:30	会議室N	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600
	HIPHOP	小学4年生以上	60分	12名	金	17:40~18:40	会議室N	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600

※料金は月会費制となります。月会費は「1回あたりの受講料」×「月ごとの開講日数」分となります。参加日数分ではございません。開催日数は毎月変わりますので通年教室日程をご確認ください。