

■ 四谷スポーツスクエア ■ 令和7年度：通年 教室一覧【成人向け教室】

更新日：令和7年3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）					持ち物		
					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	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物	
	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	動きやすい服装・汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ	
ピラティス系	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	①10:00～10:50 ②12:00～12:50	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、しなやかで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		
	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	木	9:10～10:00	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	NEW リラックスヨガ	18歳以上 初心者～	座って行うヨガのポーズを中心に構成し、身体と心のバランスの整え、リラクセスに導くクラスです。ゆったりとした動きの中で、柔軟性を高めます。	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	
	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く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	10:10～11:00	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400		¥5,500
機能改善系	ヘルビックスストレッチ	18歳以上 初心者～	骨盤周辺のほくしから身体全体のほくし。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	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物	
	NEW ひめトレ	18歳以上 初心者～	骨盤底筋群に特化したエクササイズです。ひめトレというツールを使うことで、スムーズに骨盤底筋群の機能を取り戻し、女性ならではの骨盤底筋まわりのトラブル、肩凝りや猫背の解消へ導きます。（※妊娠中または産後3ヶ月未満の方は受講できませんのでご了承ください。）	50分	12名	火	19:00～19:50	会議室R	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500		
	NEW ループエクササイズ	18歳以上 初心者～	ゴム製のループを使ってピラティスの動きを基本にし、体幹力、筋力をバランスよく身に付けて体のしなやかな使い方、美しい所作を獲得します。	50分	12名	火	20:00～20:50	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	動きやすい服装・汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ	
	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		
	NEW ストリートダンス入門	18歳以上 未経験者 初心者	ダウンやアップ、前後横ノリといったリズムや基本ステップなど、ダンスの基本を楽しくしっかりと学ぶクラスです。	40分	15名	土	20:10～20:50	会議室N	¥1,000	¥2,000	¥3,000	¥4,000	¥5,000		
	NEW ストリートダンス初中級	18歳以上 初心者～ 中級者	ヒップホップやハウス、ロック、ワック、ジャズといったジャンルを組み合わせながら、音楽とダンスを楽しむクラスです。	50分	15名	土	21:00～21:50	会議室N	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500		
バレエ	NEW バレエ基礎・初級	18歳以上 未経験者 初心者	初めてバレエをスタートする方、バレエを再開する方へ向けたクラス。ストレッチとバレエをメインに行い、美しい姿勢で踊る土台を作っていきます。	50分	12名	水	16:00～16:50	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 バレエシューズ（推奨） ※バレエシューズをお持ちでない方は、靴下をお持ちください。	
	NEW バレエ初中級	18歳以上 初心者～ 中級者	初級クラスからステップアップしたい方、もう少し運動量を増やしたい方へ向けたクラス。バーの後、センターレッスンの時間を多く取ります。楽しみながらしっかり動きを覚えていきます。	50分	12名	水	17:00～17:50	会議室N	¥1,100	¥2,200	¥3,300	¥4,400	¥5,500		
カルチャー	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トレ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	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物	
	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				筆記用具・飲み物	
シニア	いきいき健康体操	50歳以上 初心者～	バランスや筋力のトレーニング・脳トレを組み合わせ、元気に長く動ける身体をつくれます。転倒や体力低下を予防したい方にお勧めです。	50分	12名	火	14:00～14:50	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	
卓球	障害者卓球教室	障害者 (年齢制限無)	初心者～ 中級者	卓球を始めてみたい方から上達したい方まで、卓球を通じて「できる」楽しさ運動の楽しさを感じます。 ※障害者手帳をお持ちの方。障害種別・等級による制限なし。 ※介助者の同伴可（同伴者無料）※新宿区在住で障害者手帳をお持ちの方は参加費無料	60分	6名	火	19:50～20:50	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・室内シューズ お持ちの方はラケット

※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7年度：通年 教室一覧【子ども向け教室】

更新日：令和7年3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）					持ち物		
					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	動きやすい服装・汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ		
	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	動きやすい服装・汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ		
	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			
チアダンス	キッズ	年中・年長	60分	12名	火	16:00～17:00	会議室R	¥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・ボンボン ※ボンボンをお持ちでない方は、受付にて事前にご購入ください。(税込1,100円)		
	ジュニア	小学生	60分	12名	火	17:10～18:10	会議室R	¥1,320	¥2,640	¥3,960	¥5,280	¥6,600			
アート	小学生	色んな画材・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	汚れても良い服装 タオル・飲み物		
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	動きやすい服装・汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ		
	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	動きやすい服装 汗拭きタオル・飲み物		
	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	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		
	ジュニア	小学生（初心者～）	90分	15名	金	17:05～18:35	多目的ホール	¥1,980	¥3,960	¥5,940	¥7,920	¥9,900			
体操	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	動きやすい服装・汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ		
	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	動きやすい服装・汗拭きタオル 飲み物・室内シューズ		
	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			
卓球	障害者卓球教室	障害者 (年齢制限無)	初心者～ 中級者	卓球を始めてみたい方から上達したい方まで、卓球を通じて「できる」楽しさ運動の楽しさを感じます。 ※障害者手帳をお持ちの方。障害種別・等級による制限なし。 ※介助者の同伴可（同伴者無料）※新宿区在住で障害者手帳をお持ちの方は参加費無料	60分	6名	火	19:50～20:50	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・室内シューズ お持ちの方はラケット

※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。