

新宿スポーツセンター令和7年度プログラム一覧

■フロア 通年教室

曜日	施設	教室名	時間	対象	定員
月	小体育室	体操	16:30～17:25	年少～年長	20名
	小体育室	体操	17:30～18:25	小学生	20名
火	ASTAジオ	クラシックバレエ	19:30～20:55	18歳以上	15名
	小体育室	卓球	11:00～12:25	18歳以上	25名
	小体育室	体操	15:00～15:55	年少～年長	20名
	小体育室	新体操	16:00～16:55	4歳～未就学児	20名
	小体育室	新体操	17:00～17:55	小学生	20名
	SASTAジオ	ジャズダンス	16:00～16:55	年中～小学1年生	15名
	SASTAジオ	ジャズダンス	17:00～17:55	小学2～6年生	15名
	ASTAジオ	バレエ	15:00～15:55	4歳～未就学児	15名
水	ASTAジオ	バレエ	16:00～16:55	小学生	15名
	SASTAジオ	空手	16:00～16:55	年中～小学1年生	15名
	SASTAジオ	空手	17:00～17:55	小学生・中学生	15名
	SASTAジオ	空手	18:00～18:55	小学生・中学生	15名
	第一武道場	合気道	17:00～18:10	小学生以上	30名
	第一武道場	合気道	19:00～20:25	中学生以上	30名
	大体育室	サッカー	17:00～17:55	小学1・2年生	20名
	大体育室	サッカー	18:00～18:55	小学3・4年生	20名
	大体育室	バスケットボール	16:50～17:50	小学1～3年生	25名
	大体育室	バスケットボール	18:00～19:20	小学4～6年生	30名
	大体育室	バスケットボール	19:30～20:50	中学生	30名
	小体育室	アジックスキッズホーッザボ	15:45～16:45	年中・年長	20名
	小体育室	アジックスキッズホーッザボ	17:00～18:00	年中・年長	20名
	ASTAジオ	バレエ初級	12:00～13:15	18歳以上	15名
木	小体育室	体操	16:00～16:55	年少～年長	20名
	小体育室	体操	17:00～17:55	小学生	20名
	小体育室	チアリーディング	16:00～16:55	4歳～未就学児	20名
	小体育室	チアリーディング	17:00～17:55	小学生	20名
	SASTAジオ	チアダンス	15:30～16:35	4歳～小学1年生	20名
	SASTAジオ	チアダンス	16:30～17:25	年長～小学4年生	20名
	SASTAジオ	チアダンス	17:30～18:25	小学5・4年生～中学生	20名
	小体育室	体操	16:00～16:55	年少～年長	20名
金	小体育室	体操	17:00～17:55	小学生	20名
	小体育室	体操	18:00～18:55	小学生	20名
	ASTAジオ	バレエ	15:30～16:25	4歳～未就学児	15名
	ASTAジオ	バレエ	16:30～17:25	小学生	15名
	ASTAジオ	バレエ	17:30～18:25	小学4生～中学生	15名
	SASTAジオ	ダンス	16:00～16:55	小学1～3年生	15名
	SASTAジオ	ダンス	17:00～17:55	小学1～3年生	15名
	SASTAジオ	ダンス	18:00～18:55	小学4～6年生	15名
	大体育室	サッカー	15:00～15:55	年中・年長	20名
	大体育室	サッカー	16:00～16:55	小学1・2年生	20名
	大体育室	サッカー	17:00～17:55	小学3・4年生	20名
	大体育室	サッカー	18:00～18:55	小学5・6年生	20名
	大体育室	バスケットボール	15:00～15:50	年中長	20名
	大体育室	バスケットボール	16:00～16:50	小学1・2年生	20名
	大体育室	バスケットボール	17:00～17:55	小学3・4年生	25名
	大体育室	バスケットボール	18:05～19:00	小学5・6年生	25名
	小体育室	卓球	11:00～12:25	18歳以上	25名
	小体育室	ショートテニス	13:00～14:25	18歳以上	18名
土	SASTAジオ	HIPHOPダンス	10:00～10:55	4歳～未就学児	15名
	SASTAジオ	HIPHOPダンス	11:00～11:55	小学生	15名
	第一武道場	合気道	12:15～13:40	18歳以上	30名
	大体育室	サッカー	9:15～10:10	年中・年長	20名
	大体育室	サッカー	10:15～11:10	年中・年長	20名
	大体育室	サッカー	11:15～12:10	小学1・2年生	20名
	大体育室	サッカー	12:15～13:10	小学1・2年生	20名
	大体育室	サッカー	13:15～14:10	小学3・4年生	20名

■プール 通年教室

曜日	施設	教室名	時間	対象	定員
火	プール	ベビー	11:00～11:55	6か月～2歳11か月の親子	25組
	プール	幼児	15:00～15:55	3歳～未就学児	35名
	プール	幼児	16:00～16:55	3歳～未就学児	35名
	プール	幼児	17:00～17:55	3歳～未就学児	35名
	プール	小・中学生	16:00～16:55	小学生・中学生	45名
	プール	小・中学生	17:00～17:55	小学生・中学生	45名
	プール	小・中・高校生（スペシャル）	18:00～18:55	小学生・中学生・高校生	15名
	プール	成人（初級）	19:00～19:55	18歳以上	10名
	プール	成人（中・上級）	20:00～20:55	18歳以上	15名
水	プール	未就園児	11:00～11:55	2歳～2歳11か月	12名
	プール	幼児	15:00～15:55	3歳～未就学児	35名
	プール	幼児	16:00～16:55	3歳～未就学児	35名
	プール	幼児	17:00～17:55	3歳～未就学児	35名
	プール	小・中学生	16:00～16:55	小学生・中学生	45名
	プール	小・中学生	17:00～17:55	小学生・中学生	45名
	プール	小・中学生	18:00～18:55	小学生・中学生	15名
	プール	小・中・高校生（スペシャル）	18:00～18:55	小学生・中学生・高校生	15名
	プール	水中運動	10:00～10:55	18歳以上	20名
	プール	成人（上級）	10:00～10:55	18歳以上	15名
木	プール	ベビー	11:00～11:55	6か月～2歳11か月の親子	25組
	プール	幼児	15:00～15:55	3歳～未就学児	35名
	プール	幼児	16:00～16:55	3歳～未就学児	35名
	プール	幼児	17:00～17:55	3歳～未就学児	35名
	プール	小・中学生	16:00～16:55	小学生・中学生	45名
	プール	小・中学生	17:00～17:55	小学生・中学生	45名
	プール	小・中・高校生（スペシャル）	18:00～18:55	小学生・中学生・高校生	15名
	プール	成人（初級）	19:00～19:55	18歳以上	10名
	プール	成人（中・上級）	10:00～10:55	18歳以上	15名
	プール	水中運動	11:00～11:55	18歳以上	20名
金	プール	未就園児	11:00～11:55	2歳～2歳11か月の親子	12名
	プール	幼児	15:00～15:55	3歳～未就学児	35名
	プール	幼児	16:00～16:55	3歳～未就学児	35名
	プール	幼児	17:00～17:55	3歳～未就学児	35名
	プール	小・中学生	18:00～18:55	3歳～未就学児	15名
	プール	小・中学生	16:00～16:55	小学生・中学生	45名
	プール	小・中学生	17:00～17:55	小学生・中学生	45名
	プール	小・中学生	18:00～18:55	小学生・中学生	15名
	プール	成人（初級）	9:00～9:55	18歳以上	10名
	プール	成人（中・上級）	10:00～10:55	18歳以上	15名
土	プール	ベビー	9:00～9:55	6月～2歳11か月の親子	25組
	プール	幼児	10:00～10:55	3歳～未就学児	30名
	プール	幼児	11:00～11:55	3歳～未就学児	30名
	プール	幼児	12:00～12:55	3歳～未就学児	30名
	プール	幼児	13:00～13:55	3歳～未就学児	30名
	プール	小・中学生	10:00～10:55	小学生・中学生	35名
	プール	小・中学生	11:00～11:55	小学生・中学生	35名
	プール	小・中学生	12:00～12:55	小学生・中学生	35名
	プール	小・中学生	13:00～13:55	小学生・中学生	35名

■ゴルフ 通年教室

曜日	施設	教室名	時間	対象	定員
月	ゴルフレンジ	ゴルフ教室	11:00	中学生以上	5名
			13:00		5名
			14:00		5名
			15:00		5名
			16:30		5名
			18:30		5名
			19:30		5名
			20:30		5名
火	ゴルフレンジ	ゴルフ教室	9:00	中学生以上	5名
			10:00		5名
			11:00		5名
			13:00		5名
			14:00		5名
			15:00		5名
			16:30		5名
			17:30		5名
水	ゴルフレンジ	ゴルフ教室	11:00	中学生以上	5名
			13:00		5名
			14:00		5名
			15:00		5名
			16:30		5名
			18:30		5名
			19:30		5名
			20:30		5名
金	ゴルフレンジ	ゴルフ教室	11:00	中学生以上	5名
			13:00		5名
			14:00		5名
			15:00		5名
			16:30		5名
			18:30		5名
			19:30		5名
			20:30		5名
土	ゴルフレンジ	ゴルフ教室	9:00	中学生以上	5名
			10:00		5名
			11:00		5名
			13:00		5名
			14:00		5名
			15:00		5名
			16:00		5名
			16:00		5名
日	ゴルフレンジ	ゴルフ教室	9:00	中学生以上	5名
			10:00		5名
			11:00		5名
			13:00		5名
			14:00		5名
			15:00		5名
			16:00		5名
			16:00		5名

■フロア 定期教室・定期特別教室

曜日	施設	教室名	時間	対象	定員
月	幼児体育室	親子体操（1歳・2歳クラス）	10:00～10:55	1歳～2歳の親子	20組
	幼児体育室	体操（知育クラス）	11:10～12:05	2歳6か月～4歳	15名
	Sスタジオ	背筋調整姿勢スクイリ	10:00～10:55	18歳以上	20名
	プール	障がい者水泳教室	17:00～17:55	小・中・高校生の障がい者	10名
火	幼児体育室	親子体操（1歳クラス）	10:00～10:55	1歳の親子	20組
	幼児体育室	親子体操（1歳・2歳クラス）	11:00～11:55	1歳～2歳の親子	20組
	幼児体育室	体操（知育クラス）	13:30～14:25	2歳6か月～4歳	15名
	第一武道場	ベルビックスストレッチ	10:00～10:55	18歳以上	25名
	第一武道場	いきいき体操	11:00～11:55	18歳以上	25名
	Sスタジオ	ダンスシェイプ	11:15～12:10	18歳以上	20名
	Sスタジオ	シニア健康体操	12:30～13:25	18歳以上	20名
	Sスタジオ	アジックスシニアウォーキングラボ	10:00～11:00	60歳以上	15名
	Sスタジオ	低負荷バランス体操	9:30～10:25	60歳以上	20名
	幼児体育室	ママヨガ	10:30～11:25	生後3か月～1歳6か月の親子	15組
水	幼児体育室	体操（年中・年長クラス）	15:00～15:55	年中～年長	15名
	Sスタジオ	いきいき体操	11:00～11:55	18歳以上	15名
	Sスタジオ	ピラティス初級	13:10～14:05	18歳以上	20名
	大体育室	サッカー教室（走力強化・ゲームクラス）	16:30～17:25	小学1・2年生	20名
	大体育室	サッカー教室（走力強化・ゲームクラス）	17:30～18:25	小学3・4年生	20名
	小体育室	アジックススキッズスポーツラボ	16:00～17:00	年中・年長	20名
	小体育室	アジックススキッズスポーツラボ	17:15～18:15	年中・年長	20名
	大体育室	フットサル【ビギナー】	19:00～20:25	18歳以上	20名
	大体育室	フットサル【ゲーム】	20:30～21:55	18歳以上	20名
	Sスタジオ	親子ではじめてボール	10:00～10:55	2歳～4歳	12組
木	Aスタジオ	ビューティーバランスワーク	13:00～13:55	18歳以上	20名
	Sスタジオ	フラダンス初級	14:00～14:55	18歳以上	20名
	Aスタジオ	テーマパークダンス	16:00～16:55	4歳～未就学児	15名
	Aスタジオ	テーマパークダンス	17:00～17:55	小学生	15名
	Aスタジオ	ベルビックスストレッチ	20:00～20:55	18歳以上	20名
	幼児体育室	親子体操（1歳・2歳クラス）	10:00～10:55	1歳～2歳の親子	20組
金	幼児体育室	体操（2歳6か月～3歳クラス）	11:00～11:55	2歳6か月～3歳	15名
	Sスタジオ	いきいき体操	11:00～11:55	18歳以上	15名
	Sスタジオ	気功・太極拳	10:00～10:55	18歳以上	20名
	Sスタジオ	美呼吸ヨガ	14:15～15:10	18歳以上	20名
	Aスタジオ	基礎から学びはじめてサルサ	12:00～12:55	18歳以上	15名
	幼児体育室	親子体操（1歳・2歳クラス）	10:00～10:55	1歳～2歳の親子	20組
土	幼児体育室	体操（知育クラス）	11:10～12:05	2歳6か月～4歳	15名
	幼児体育室	体操（知育クラス）	12:10～13:05	2歳6か月～4歳	15名
	小体育室	体操（年少クラス）	9:50～10:45	年少	15名
	小体育室	体操（年中・年長クラス）	11:00～11:55	年中～年長	20名
	Sスタジオ	K・P・Pダンス	12:15～13:10	小学生	15名
	Aスタジオ	基礎からしっかりはじめてバレエ	15:40～16:25	18歳以上	20名
	Aスタジオ	バレトン	17:00～17:50	18歳以上	20名
	大体育室	フットサル【ビギナー】	9:15～10:40	18歳以上	20名
	大体育室	フットサル【チャレンジ】	10:45～12:10	18歳以上	20名
日	幼児体育室	親子体操（1歳・2歳クラス）	10:00～10:55	1歳～2歳の親子	20組
	幼児体育室	体操（2歳6か月～3歳クラス）	11:00～11:55	2歳6か月～3歳	15名