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

| | 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 |
| | Aスタジオ | 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 |
| 火 | 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 |
| | Sスタジオ | ジャズダンス | 16:00~16:55 | 年中~小学1年生 | 15名 |
| | Sスタジオ | ジャズダンス | 17:00~17:55 | 小学2~6年生 | 15名 |
| | Aスタジオ | バレエ | 15:00~15:55 | 4歳~未就学児 | 15名 |
| | Aスタジオ | バレエ | 16:00~16:55 | 小学生 | 15名 |
| | | | | | |
| | Sスタジオ | 空手 | 16:00~16:55 | 年中~小学1年生 | 15名 |
| | Sスタジオ | 空手 | 17:00~17:55 | 小学生·中学生 | 15名 |
| | Sスタジオ | 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 |
| 水 | 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 |
| | | アシックスキッズス | 15:45~16:45 | 年中·年長 | 20名 |
| | 小体育室 | ポーツラボ アシックスキッズス | | | |
| | 小体育室 | ポーツラボ | 17:00~18:00 | 年中·年長 | 20名 |
| | Aスタジオ | バレエ初級 | 12:00~13:15 | 18歳以上 | 15名 |
| | 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 |
| 木 | 小体育室 | チア リーディング | 17:00~17:55 | 小学生 | 20名 |
| | Sスタジオ | チアダンス | 15:30~16:35 | 4歳~小学1年生 | 20名 |
| | Sスタジオ | チアダンス | 16:30~17:25 | 年長~小学4年生 | 20名 |
| | Sスタジオ | チアダンス | 17:30~18:25 | 小学生4年生~中学生 | 20名 |
| | 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 | 体操 | 18:00~18:55 | 小学生 | 20名 |
| | Aスタジオ | バレエ | 15:30~16:25 | 4歳~未就学児 | 15名 |
| | | - | | | |
| | Aスタジオ | バレエ | 16:30~17:25 | 小学生 | 15名 |
| | Aスタジオ | バレエ | 17:30~18:25 | 小学4生~中学生 | 15名 |
| | Sスタジオ | ダンス | 16:00~16:55 | 小学1~3年生 | 15名 |
| | Sスタジオ | ダンス | 17:00~17:55 | 小学1~3年生 | 15名 |
| | Sスタジオ | ダンス | 18:00~18:55 | 小学4~6年生 | 15名 |
| 金 | 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 |
| | 7 111132 | • | | | |
| | 大体育室 | サッカー | 18:00~18:55 | 小学5・6年生 | 20名 |
| | | サッカー バスケットボール | 18:00~18:55 15:00~15:50 | 小学 5·6年生 年中長 | 20名 |
| | 大体育室 | | | 年中長 | |
| | 大体育室 大体育室 大体育室 | バスケットボール バスケットボール | 15:00~15:50 16:00~16:50 | 年中長 小学 1·2年生 | 20名 20名 |
| | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 | 年中長 小学1·2年生 小学3·4年生 | 20名 20名 25名 |
| | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 | 年中長 小学1·2年生 小学3·4年生 小学5·6年生 | 20名 20名 25名 25名 |
| | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 卓球 | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 | 年中長 小学1·2年生 小学3·4年生 小学5·6年生 18歳以上 | 20名 20名 25名 25名 25名 |
| | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 小体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 卓球 ショートテニス | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 13:00~14:25 | 年中長 小学1·2年生 小学3·4年生 小学5·6年生 18歳以上 | 20名 20名 25名 25名 25名 25名 |
| | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 卓球 | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 | 年中長 小学1·2年生 小学3·4年生 小学5·6年生 18歳以上 | 20名 20名 25名 25名 25名 |
| | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 小体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 卓球 ショートテニス | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 13:00~14:25 | 年中長 小学1·2年生 小学3·4年生 小学5·6年生 18歳以上 | 20名 20名 25名 25名 25名 25名 |
| | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 小体育室 小体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 卓球 ショートテニス HIPHOPダンス | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 13:00~14:25 10:00~10:55 | 年中長 小学 3・4 年生 小学 3・4 年生 小学 5・6 年生 1 8 歳以上 1 8 歳以上 4 歳~未就学児 | 20名 20名 25名 25名 25名 25名 18名 15名 |
| + | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 小体育室 小体育室 SZ95才 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 中球 ショートテニス HIPHOPダンス | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 13:00~14:25 10:00~10:55 11:00~11:55 | 年中長 小学 1 · 2 年生 小学 3 · 4 年生 小学 5 · 6 年生 1 8 歲以上 1 8 歲以上 4 歲~未就学児 小学生 | 20名 20名 25名 25名 25名 18名 15名 |
| ± | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 小体育室 小体育室 52,957 52,957 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 中球 ショートテニス HIPHOPダンス 台気道 | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 13:00~14:25 10:00~10:55 11:00~11:55 12:15~13:40 | 年中長 小学1・2年生 小学3・4年生 小学5・6年生 18歳以上 18歳以上 18歳以上 4歳~未就学児 小学生 | 20% 20% 25% 25% 25% 18% 15% 15% 30% |
| ± | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 小体育室 小体育室 5スタジオ 5スタジオ 第一武道場 大体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 車球 ショートテニス HIPHOPダンス HIPHOPダンス 合気道 サッカー | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 13:00~14:25 10:00~10:55 11:00~11:55 12:15~13:40 9:15~10:10 | 年中長 小学1・2年生 小学3・4年生 小学5・6年生 18歳以上 18歳以上 4歳~末就学児 小学生 18歳以上 | 208 208 258 258 258 258 188 158 158 308 208 |
| ± | 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 大体育室 小体育室 小体育室 SZ95才 SZ95才 第一式道場 大体育室 | バスケットボール バスケットボール バスケットボール バスケットボール 単球 ショートテニス HIPHOPダンス HIPHOPダンス 合気道 サッカー | 15:00~15:50 16:00~16:50 17:00~17:55 18:05~19:00 11:00~12:25 13:00~14:25 10:00~10:55 11:00~11:55 12:15~13:40 9:15~10:10 10:15~11:10 | 年中長 小学1·2年生 小学3·4年生 小学5·6年生 18歳以上 18歳以上 4歳~未就学児 小学生 18歳以上 年中・年長 | 208 208 258 258 258 258 188 158 308 208 |

■プール 通年教室

| ■ノー) | レ 通年教室 | | | | |
|------|--------|--------------------|-------------|------------------|-----|
| 曜日 | 施設 | 教室名 | 時間 | 対象 6か月~2歳1 | 定員 |
| 火 | プール | ベビー | 11:00~11:55 | 1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 |
| | プール | 未就圖児 | 11:00~11:55 | 2歳~2歳11か月 | 12名 |
| Ī | プール | 幼児 | 15:00~15:55 | 3歳~未就学児 | 35名 |
| Ī | 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 |
| İ | プール | 幼児 | 18:00~18:55 | 3歳~未就学児 | 15名 |
| 水 | プール | 小・中学生 | 16:00~16:55 | 小学生·中学生 | 45名 |
| İ | プール | 小·中学生 | 17:00~17:55 | 小学生·中学生 | 45名 |
| Ì | プール | 小·中学生 | 18:00~18:55 | 小学生·中学生 | 15名 |
| ŀ | プール | 小・中・高校生 | 18:00~18:55 | 小学生・中学生・高校生 | 15名 |
| ŀ | プール | (スペシャル) 水中運動 | 10:00~10:55 | 18歳以上 | 20名 |
| ŀ | プール | 成人(上級) | 10:00~10:55 | 18歳以上 | 15名 |
| | プール | ベビー | 11:00~11:55 | 6か月~2歳1 | 25組 |
| ŀ | プール | 幼児 | 15:00~15:55 | 1か月 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 |
| 木 | 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 | 18:00~18:55 | | 15名 |
| ŀ | プール | (スペシャル) 成人 (初級) | 19:00~19:55 | 18歳以上 | 10名 |
| ŀ | 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 |
| | | + | 11:00~11:55 | 2歳~2歳11 | |
| ŀ | プール | 未就國児 | | か月 | 12名 |
| ŀ | | 幼児 | 15:00~15:55 | 3歳~未就学児 | 35名 |
| ŀ | 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 | | 35名 |
| 金 | プール | 幼児 | 18:00~18:55 | | 15名 |
| ŀ | プール | 小・中学生 | 16:00~16:55 | | |
| - | 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 6月~2歳11 | 15名 |
| | プール | ベビー | 9:00~9:55 | 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 |
| ļ | 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 |
| Į | 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 |
| Ī | | | | | |

■ゴルフ 通年教室

| 曜日 | 施設 | 教室名 | 時間 | 対象 | 定員 |
|----|-------------|-------|-------|-----------|-----|
| | | | 11:00 | | 5名 |
| | | | 13:00 | | 5名 |
| | | | 14:00 | | 5名 |
| | ゴルフ | | 15:00 | 中学生 | 5名 |
| 月 | どぶ | ゴルフ教室 | 16:30 | 以上 | 5名 |
| | | | 18:30 | | 5名 |
| | | | 19:30 | | 5名 |
| | | | 20:30 | | 5名 |
| | | | 9:00 | | 5名 |
| | | | 10:00 | | 5名 |
| | | | 11:00 | | 5名 |
| | _ | | 13:00 | | 5名 |
| 火 | ゴルフ レンジ | ゴルフ教室 | 14:00 | 中学生 以上 | 5名 |
| | | | 15:00 | | 5名 |
| | | | 16:30 | | 5名 |
| | | | | | |
| | | | 17:30 | | 5名 |
| | | | 11:00 | | 5名 |
| | | | 13:00 | 中学生以上 | 5名 |
| | | | 14:00 | | 5名 |
| 水 | ゴルフ レンジ | ゴルフ教室 | 15:00 | | 5名 |
| | 0,00 | | 16:30 | | 5名 |
| | | | 18:30 | | 5名 |
| | | | 19:30 | | 5名 |
| | | | 20:30 | | 5名 |
| | | | 11:00 | 中学生以上 | 5名 |
| | | | 13:00 | | 5名 |
| | | | 14:00 | | 5名 |
| 金 | ゴルフ | ゴルフ教室 | 15:00 | | 5名 |
| _ | レンジ | | 16:30 | | 5名 |
| | | | 18:30 | | 5名 |
| | | | 19:30 | | 5名 |
| | | | 20:30 | | 5名 |
| | | | 9:00 | | 5名 |
| | לעוב עיק | ゴルフ教室 | 10:00 | 中学生以上 | 5名 |
| | | | 11:00 | | 5名 |
| ± | | | 13:00 | | 5名 |
| | | | 14:00 | | 5名 |
| | | | 15:00 | | 5名 |
| | | | 16:00 | | 5名 |
| | בווב עיל | | 9:00 | 中学生以上 | 5名 |
| | | | 10:00 | | 5名 |
| | | | 11:00 | | 5名 |
| 日 | | | 13:00 | | 5名 |
| | | | 14:00 | | 5名 |
| | | | 15:00 | | 5名 |
| | | | 16:00 | | 5名 |
| ш | | | 1 | I | -14 |

■プロア 定期教室・定期特別教室 曜日 施設 教室名

| 曜日 | 施設 | 教室名 | 時間 | 対象 | 定員 |
|----------|-------|--------------------------------|----------------------------|--------------------|-----|
| | 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 |
| 月 | Sスタジオ | 骨盤調整姿勢スッキリ | 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 |
| \vdash | | | | | |
| | 幼児体育室 | 親子体操(1歳クラス) 親子体操(1歳・2歳クラ | 10:00~10:55 | 1歳の親子 | 20組 |
| | 幼児体育室 | 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 |
| 火 | 第一武道場 | ベルビックストレッチ | 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 | アシ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 |
| | 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 |
| 水 | 大体育室 | サッカー教室(走力強化・ゲー | 16:30~17:25 | 小学1・2年生 | 20名 |
| | 大体育室 | ムクラス) サッカー教室(走力強化・ゲー | 17:30~18:25 | 小学3・4年生 | 20名 |
| | 小体育室 | ムクラス) アシックスキッズスポーツラボ | 16:00~17:00 | 年中·年長 | 20名 |
| | | | 17:15~18:15 | 年中·年長 | |
| | 小体育室 | アシックスキッズスポーツラボ | | | 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 |
| | Aスタジオ | ビューティーバランスウォーク | 13:00~13:55 | 18歳以上 | 20名 |
| 木 | 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 |
| | 幼児体育室 | 体操(2歳6か月~3歳クラ | 11:00~11:55 | 2歳6か月~3歳 | 15名 |
| | Sスタジオ | ス) いきいき体操 | 11:00~11:55 | 18歳以上 | 15名 |
| 金 | 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∃ガ | 14:15~15:10 | 18歳以上 | 20名 |
| | | | | | |
| | Aスタジオ | 基礎から学ぼうはじめてサルサ 親子体操(1歳・2歳クラ | 12:00~12:55 10:00~10:55 | 18歳以上 | 20組 |
| | 幼児体育室 | ス) | | 1歳~2歳の親子 | |
| | 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 O 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 | 15名 |
| | Aスタジオ | ベイノハ | 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 |
| | 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 |
| B | 幼児体育室 | 体操(2歳6か月~3歳クラ | 11:00~11:55 | 2歳6か月~3歳 | 15名 |
| | | ス) | | | |

| ノロア | 自由参加型教室 | |
|-----|---------|--|

| 曜日 | 施設 | 教室名 | 時間 | 対象 | 定員 |
|-----|-------|------------------|-------------|-------|-----|
| | Aスタジオ | アロマストレッチ | 11:15~11:45 | 15歲以上 | 20名 |
| ٦ | Aスタジオ | カラダリセット | 12:00~12:30 | 15歳以上 | 20名 |
| 月 | Aスタジオ | バレエ初級 | 13:00~13:45 | 15歲以上 | 20名 |
| Ī | Aスタジオ | パレエ中級 | 14:00~14:45 | 15歲以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | エアロビクス&スト レッチ | 10:00~10:45 | 15歳以上 | 20名 |
| Ī | Aスタジオ | ベーシックヨガ | 11:00~11:45 | 15歲以上 | 20名 |
| 火 | Aスタジオ | バランス改善スト レッチ | 12:00~12:45 | 15歲以上 | 20名 |
| Γ | Aスタジオ | アンチエイジ・サルサ | 13:00~13:45 | 15歳以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | サルサ初級 | 14:00~14:45 | 15歳以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | 気功太極拳 | 9:45~10:30 | 15歲以上 | 20名 |
| 水 | Aスタジオ | バレエ基礎 | 11:00~11:45 | 15歲以上 | 20名 |
| Ī | Aスタジオ | ボディメイクヨガ | 19:45~20:30 | 15歲以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | アクティブフローヨガ | 10:00~10:45 | 15歲以上 | 20名 |
| _ [| Aスタジオ | リラックスヨガ | 11:00~11:45 | 15歳以上 | 20名 |
| 木 | Aスタジオ | ピラティス | 12:00~12:45 | 15歳以上 | 20名 |
| Ī | Aスタジオ | ダンスdeシェイプ | 19:00~19:45 | 15歲以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | アンチエイジ・ラテン | 10:00~10:45 | 15歳以上 | 20名 |
| 金 | Aスタジオ | ラテンダンス初級 | 11:00~11:45 | 15歳以上 | 20名 |
| ** | Aスタジオ | HIPHOPダンス | 19:30~20:15 | 15歲以上 | 20名 |
| Γ | Aスタジオ | フリースタイルダンス | 20:30~21:15 | 15歳以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | コンテンポラリーダン ス | 10:00~10:45 | 15歳以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | ジャズダンス | 11:00~11:45 | 15歳以上 | 20名 |
| ± | Aスタジオ | ダンスストレッチ | 12:00~12:45 | 15歳以上 | 20名 |
| [| Aスタジオ | HIPHOPダンス | 13:00~13:45 | 15歳以上 | 20名 |
| Γ | Aスタジオ | ジャズダンス | 18:00~18:45 | 15歲以上 | 20名 |
| ſ | Aスタジオ | JAZZ HIPHOP | 19:00~19:45 | 15歳以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | カラダスッキリ | 10:00~10:30 | 15歳以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | カラダシェイプ | 10:45~11:15 | 15歳以上 | 20名 |
| В | Aスタジオ | KPOPダンス | 13:00~13:45 | 15歳以上 | 20名 |
| | Aスタジオ | キックシェイプ | 14:00~14:45 | 15歲以上 | 20名 |
| F | Aスタジオ | ボディメンテナンス | 15:00~15:45 | 15歲以上 | 20名 |