

令和8年度
戸田市

スポーツセンター スポーツ教室

取
集
講
生

スポーツセンターでは、屋内・屋外の充実した施設を利用し、
幅広い内容のスポーツ教室を開催しています。

お子様からシニアまでどなたでもご参加いただけますので、
気になるスポーツ教室を探してみてください。

欠員のある教室は毎月追加募集をしているため、
途中からの参加も可能です♪(一部教室を除く)



詳細はこちら

2026年度版

令和8年度4月からのスポーツ教室 新規募集要項

申込期間

令和8年2月1日⑨時～2月14日②24時

※ただし、2月12日(木)は休場日

注1) 窓口申込は混雑状況によりお待たせする場合がございます。お時間には余裕を持ってお越しください。

注2) 市外の方も申込可能ですが、戸田市民優先の上、抽選となります。申込方法については市内在住者と同様になります。

注3) 新規募集のみ繰上抽選を実施します。詳細は新規募集の当落メールにてご確認ください。

欠員の出た教室は
3月5日⑨～3月12日⑨に
追加募集を実施します！

※4月以降も欠員の出た教室は12日～
18日頃に毎月追加募集を行います。
詳しくはHPをご確認ください。

申込の流れ

WEB(PC・スマホ)からの申込み

1 会員登録



会員登録がまだの方はこちらから登録をしてください。

<https://toda-spc.payhub.jp/login>

2 教室抽選申込 (1人3教室まで)

会員登録完了後、マイページ右上「教室一覧」より、ご希望の教室に抽選申込をしてください。

3 抽選結果確認

2月16日(月)に順次抽選結果を送信します。マイページからも抽選結果を確認できます。マイページ「申込状況」よりご確認ください。

4 支払方法選択と受講料支払い

当選の方はマイページの「申込状況」➡入金状況の『支払方法選択』より、2月22日(日)までに当選教室の支払方法を選択してください。コンビニを選択した場合、期日までにお支払いください。クレジットは即日決済いたします。



❗ 期日を過ぎますと当選が無効となります

5 4月から教室参加&翌月以降の支払い手続き

日程表をご確認いただき、4月から教室にご参加ください。持ち物などは日程表裏面に記載がございます。

翌月以降の支払い

- コンビニ：毎月手続きが必要です。毎月14日にご案内メールを送信しますので、マイページより20日までに申込教室毎にコンビニを選択し、期日までにお支払いください。
- クレジット：毎月27日に自動決済いたします。

窓口での申込み

1 申込書記入 (1人3教室まで)

「教室抽選申込書」に必要事項を記入し、窓口にて提出してください。

2 抽選番号付与

抽選番号を付与した申込書の控えをお渡しします。抽選結果まで番号は失くさずに保管してください。

3 抽選結果確認

2月17日(火)から23日(月)までロビーに当選番号を掲示します。当選されましたら窓口で払込票を受け取ってください。

4 セブンイレブンで受講料支払い



2月23日(月)までに払込票に記載のある、支払い番号をセブンイレブンのレジで伝えて現金でお支払いください。

5 4月から教室参加&翌月以降の支払い手続き

日程表をご確認いただき、4月から教室にご参加ください。持ち物などは日程表裏面に記載がございます。

翌月以降の支払い

毎月14日から27日までにスポーツセンター窓口にて払込票を受け取り、期日までにセブンイレブンにてお支払いください。

戸田市スポーツセンター

〈公益財団法人戸田市文化スポーツ財団〉

TEL 048-443-3523 FAX 048-446-1369

〒335-0021 埼玉県戸田市新曽1286番地 (JR埼京線戸田駅西口下車徒歩7分)

スポーツセンターホームページ <https://toda-zaidan.org/sportscenter>

人気のスポーツ教室を紹介します♪

スポーツ教室は見学も可能です。お気軽にお問い合わせください。



テニス教室

こども～シニア向けにレベル別での教室を展開しています。小学生は屋内実施で天気を気にせずにテニスを楽しむことができます。大人は夜間教室もあるため、お仕事終わりにもご参加いただけます。



クラス分けが特にないので上手い人と打ち合えたり、わきあいとした雰囲気でもとても楽しくテニスができてます。
(おとなテニス受講生)



ダンス教室

大人向けのザ・ダンス教室、子供向けにヒップホップ教室とブレイキン教室があり、様々なジャンルのダンスをお楽しみいただけます。

特にヒップホップ教室は今年度よりレベル別のクラスとなり、より参加しやすくなりました♪

広々としたスペースでしっかりダンスを教えてくれて良いと思いました。
(こどもダンス保護者)



スイミング教室

こども～シニアまで多くの方に人気のあるスイミング教室。昨年度より一部教室のスポット利用も実施し、より気軽にご参加いただけるようになりました。

初めての習い事にスイミング教室はいかがでしょうか？

※スポット利用については、スポーツセンターHPをご覧ください。



優しく楽しい指導を心掛けています。
皆様のご参加をお待ちしています！

しっかりと教えてくださっていて、先生も優しいので子供を安心して通わせられています。(こどもスイミング保護者)



例年、2月と6月に一部教室の体験会を実施しています。
詳細はスポーツセンターHPをご覧ください。



こども水泳教室 (年間40回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)
	幼児スイミング 月	25人	月	16:00～16:50	年少～年長	レベル別に3班に分かれて練習します。初めての 子は水慣れからスタートし、徐々に顔付けやポビ ング・けのびなど泳ぎの基礎をメインに練習して いきます。比較的初めての子どもも多く、水を楽しんで もらえるように指導をします。	5,440円
	幼児スイミング 火	25人	火	15:00～15:50			
	幼児スイミング 木	25人	木	16:00～16:50			
	幼児スイミング 金	25人	金	15:00～15:50			
	幼児スイミング 土	25人	土				
	キッズスイミング 月	25人	月	17:00～17:50	年長～小学2年生	レベル別に3班に分かれて練習します。水慣れから スタートし、顔付けや水中ジャンプから、キック練 習・クロールなど、徐々に泳ぎの練習をしていき ます。クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの順 に4泳法25M完泳を目指します。水慣れ（ポビ ングや水中ジャンプ）やけのび級を練習する子が多 く、少しずつ泳ぎの楽しさを指導していきます。	
	キッズスイミング 火	25人	火	16:00～16:50			
	キッズスイミング 木	25人	木	17:00～17:50			
	キッズスイミング 金	25人	金	16:00～16:50			
	キッズスイミング 土	25人	土				
	ジュニアスイミング 月	30人	月	18:00～18:50	小学1～6年生	レベル別に3班に分かれて練習します。水慣れ・水 中ジャンプなど、水泳の基礎の部分からスタート し、徐々に泳ぎの練習をしていきます。級毎に練 習を重ね、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ の順に4泳法25M完泳を目指します。泳ぎの練習 をメインに、個々に合わせた指導をしていきます。 泳げない子も水慣れから徐々に泳ぎの練習をし ます。 ジュニア2はクロールから始まり、4泳法の練習を メインに指導します。25m完泳後はタイム測定な ども行います。	
	ジュニアスイミング 火1	30人	火	17:00～17:50			
★	ジュニアスイミング 火2	25人	火	18:00～18:50			
	ジュニアスイミング 木	30人	木				
	ジュニアスイミング 金1	30人	金	17:00～17:50			
★	ジュニアスイミング 金2	25人	金	18:00～18:50			
	ジュニアスイミング 土1	30人	土	17:00～17:50			
★	ジュニアスイミング 土2	25人	土	18:00～18:50			

★ ジュニアスイミング2は赤級以上の子を対象としています。赤級とはワッペンが数字が赤色であることを指します。受講が初めての方は2以外にお申込みください。

※水泳教室はおむつが取れている子が対象です。

おとな水泳教室 (年間40回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)
	シニアスイミング 月	20人	月	9:30～10:20	60歳以上	2班に分かれて練習します。初めてのの方は、水慣 れから始まり短い距離を泳ぎます。泳げる方は 25M4泳法を練習していきます。	5,500円
	シニアスイミング 金	20人	金				
	水中ウォーキング&ストレッチ 月	20人	月	10:30～11:20	16歳以上	ウォーキングをメインに主に足のストレッチを行 います。適度な運動量でしっかりと体をほぐし、リ ラックスしましょう。	
●	アクアエクササイズ 木	25人	木	10:30～11:15		音楽に合わせてシンプルな動きで全身を動かし ます。水中ウォーキングも取り入れながら体力、 シェイプアップを目指します。	
★	一般スイミング (年間36回) 金	15人	金	10:30～11:20	16歳以上 (息継ぎクロールで 10m以上泳げる方)	2班に分かれて練習します。泳げる方もブランク のある方でも、一緒にご自身の泳力を伸ばして いきましょう。	6,080円

● アクアエクササイズ教室は25mプール（水深1.35m）で実施します。赤台は使用しないため顔に水がかかりやすいことを予めご了承ください。

★ 一般スイミングは、スポット利用が可能です。詳細は戸田市スポーツセンターホームページをご確認ください。

球技教室 (年間40回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)
●	ジュニア卓球 金	30人	金	17:30～18:45	小学3～6年生	小学生の初心者対象です。楽しく卓球を学びま す。	3,790円
★	幼児サッカー 月	25人	月	15:50～16:40	年中・年長	ボールに親しみ楽しく体を動かすクラスです。ドリ ブル練習、シュート練習、様々な走り方の練習を行 い、サッカーに楽しく取り組みます。ミニゲームで 競争心を養いつつ、技術向上も目指します。	
★	ジュニアサッカー 月	35人	月	16:45～17:55	小学1～3年生		

● ジュニア卓球教室は、入会初月のみラケットの無料貸出があります。

★ サッカー教室は屋内（第1競技場）にて実施となります。

こどもテニス教室 (年間36回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1ヵ月分・税込)
●	幼児テニス 火	20人	火	15:30～16:30	年中・年長	柔らかいスポンジボールを使用し、遊びながらテニスに親しむクラスです。コーディネーション能力を高めるために、様々な成功や失敗の経験を通して、楽しみながら心と身体の発達を促します。	3,450円
●	ジュニアテニス ビギナーA 火	25人	火	16:40～17:40	小学1～3年生	小学生の初心者向けのクラスです。キッズ用ボールを使用してラケットや体の正しい使い方から指導していきます。	
●	ジュニアテニス ビギナーA 金	25人	金				
●	ジュニアテニス ビギナーB 火	30人	火	17:50～18:50	小学4～6年生	キッズ用ボールを使用し指導します。ボールがしっかり打ててラリーが続けられること、簡単なゲームができることが目標です。	
●	ジュニアテニス ビギナーB 金	30人	金				
★	ジュニアテニス ミドルクラス	18人	月・木・金	17:00～19:00	小学2～6年生	よりレベルアップしたい方向向けのクラスです。ミドルクラスは中級者、ハイクラスは上級者向け。	8,500円
★	ジュニアテニス ハイクラス	18人	月～金		小学2～中学3年生		13,500円

- 幼児テニス・ジュニアテニスビギナーA・Bは屋内(第1競技場)にて実施となります。ラケットの無料貸出があります。
- ★ ジュニアテニスミドル・ハイクラスは一般公募はしていません。詳細はスポーツセンターまでお問い合わせください。

おとなテニス教室 (年間36回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1ヵ月分・税込)
●★	初級硬式テニス 月 	30人	月	9:30～11:00	16歳以上	初心者を対象としたクラスです。簡単なボール遊びから始めます。基礎技術不足を感じている経験者にもおすすめです。	3,620円
●★	初級硬式テニス 火 	30人	火				
●★	初級硬式テニス 木 	30人	木				
★	中級硬式テニス 月	30人	月	11:15～12:45	16歳以上 (ラリーが5回以上 続く、かつサーブが 5本中3本入る方)	中級者を対象としたクラスです。基礎的な球出し練習やラリー練習に加え、ネットプレーなど試合形式に活かせる技術・戦術も練習していきます。	
★	中級硬式テニス 火	30人	火				
★	中・上級硬式テニス 火	25人	火	13:30～15:00	16歳以上 (過去に中・上級又は 上級を受講された方、 又はコーチから受講許可の 出た方)	中・上級者を対象としたクラスです。より試合形式を意識した練習を行ないます。試合形式で相手との駆け引きを楽しみたいという方におすすめです。	
★	中・上級硬式テニス 木	25人	木	11:15～12:45			
★	上級硬式テニス 月	25人	月	13:30～15:00			
●	初級硬式テニス 月夜	16人	月	19:00～20:30	16歳以上	ナイターを使用した夜間開催のクラスです。基礎的な技術を主に練習しています。初めての方、久しぶりにテニスを始める方におすすめです。	3,770円
●	初級硬式テニス 木夜	16人	木				
★	シニア硬式テニス 木 	30人	木	13:30～15:00	60歳以上	60歳以上の初級・中級のレベルの方に、体力に応じて楽しんでいただけるクラスです。	3,450円
★	スキルアップ硬式テニス 金 	16人	金		50歳以上	体力だけに頼らず、技術力をアップしてテニスをより楽しむためのクラスです。経験者のブラッシュアップにも最適です。	3,620円

- 初級硬式テニス教室は、入会初月のみラケットの無料貸出があります。
- ★ 7・8月のおとなテニス教室(夜間を除く)は、天候にかかわらず屋内(第1競技場)にて教室を実施します。

武道教室 (年間80回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1ヵ月分・税込)
★	剣道(週2回) 木土	40人	木	18:30～20:00	小学1～6年生	初・中級者対象。足さばきや素振りから、面をつけての基本打ち、打ち込み稽古など基礎から指導していきます。また、経験豊富な講師のもと、練度上達だけでなく、人としての成長ができるよう礼儀作法も指導していきます。	4,800円
			土	16:00～17:30			
★	空手道(週2回) 火金	40人	火・金	18:30～20:00	小学1年生～おとな	子ども・大人、初心者・経験者どなたでもご入会いただけます。経験豊富な講師陣が、基礎から高度な技まで、皆様の目標に沿った指導をし、上達をサポートします。	
★	柔道(週2回) 火土	40人	火・土	18:30～20:00	小学1～6年生	初心者～上級者対象。技術面だけではなく、礼法や相手を尊重する態度を重視し指導します。	3,500円
●	弓道(9月～11月のみ) 土	15人	土	9:15～10:45	18歳以上	初心者対象。弓道を基礎から学べます。	

- ★ 剣道・空手道・柔道教室は指導の関係上、3か月ごとの募集となります。(新規募集の後は、3・6・9・12月に追加募集)
- 弓道教室は9～11月までの計10回教室となり、途中入会／退会はできません。抽選申込受付期間は8/12～8/18を予定しております。



- 教室の日程についてはスポーツセンターホームページでご確認ください。
- 1ヵ月分の受講料は年間の開催回数を12ヵ月で割った料金です。月によって開催回数が異なりますが、料金は一律ですのでご了承ください。
- すべての教室の受講料には「スポーツ安全協会保険加入料」を含みます。
- 水泳教室のみ別途水泳キャップ代が掛かります。
- 対象年齢は令和8年度の年度末年齢となります。

こども体操教室 (年間40回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)		
	幼児体操 A	月	16 人	月	年少・年中	マット・跳び箱・鉄棒・平均台・トランポリンなど 幼児向けの運動で楽しく体を動かしましょう。 バランス感覚を鍛えるところからスタートします ので、気軽にご参加いただけます。	3,790 円		
	幼児体操 A	木	16 人	木				15:00 ～ 15:50	
	幼児体操 A	土	16 人	土				14:00 ～ 14:50	
	幼児体操 B	月	18 人	月	年中・年長			16:00 ～ 16:50	
	幼児体操 B	木	18 人	木					
	幼児体操 B	土	18 人	土				15:00 ～ 15:50	
	ジュニア体操 A	火	18 人	火	16:30 ～ 17:20	小学 1 ～ 2 年生		マット・跳び箱・鉄棒・平均台・トランポリンなど小学 生向けの器械運動を優しく指導します。 体幹強化や運動能力の向上が期待できます。	
	ジュニア体操 A	土	18 人	土	16:00 ～ 16:50				
	ジュニア体操 B	金	18 人	金	16:30 ～ 17:20				小学 3 ～ 6 年生
	ジュニア体操 B	土	18 人	土	17:00 ～ 17:50				
	ジュニアヒップホップダンスビギナー	月	20 人	月	17:10 ～ 18:00	小学 1 ～ 6 年生 (※ヒップホップ未経験 ～1年未満)			小学生を対象とした、リズムに合わせてダンスを 楽しむクラスです。J-POPをはじめ、流行曲も踊 ります。ビギナーは基礎からしっかりと、ベーシッ クは難しい振り付けにもチャレンジできます。ハ ロウィンでは仮装して踊ったり、クリスマスにはサ ンタさんの衣装で踊りました！
	ジュニアヒップホップダンスビギナー	土	20 人	土	14:00 ～ 14:50				
▲	ジュニアヒップホップダンスベーシック	月	20 人	月	18:05 ～ 18:55		小学 1 ～ 6 年生 (※ヒップホップ経験1年以上 もしくは、ビギナーを受講し 講師から許可の出た方)		
▲	ジュニアヒップホップダンスベーシック	土	20 人	土	14:55 ～ 15:45				
	ジュニアブレイキン	火	25 人	火	17:10 ～ 18:00	小学 2 ～ 6 年生	トップロックや六歩、チェアなどブレイキンの 基礎的な部分から指導していきます。		
★	幼児かけっこ	木	20 人	木	15:30 ～ 16:20	年中・年長	幼児期に経験しておきたい動作・コーディネー ショントレーニングを中心に、すべての運動の基 礎となるかけっこを楽しく学びます。		

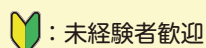
▲ ジュニアヒップホップダンスベーシック教室は、過去に同教室の受講経験がある方、または、ビギナーを受講し講師から受講許可の出た方が対象です。

★ 幼児かけっこ教室は、屋内（第1競技場）で実施します。

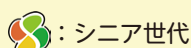
おとな体操教室 (年間40回)

	教室名	定員	曜日	時間	対象	内容	受講料 (1カ月分・税込)
	リラックス体操	30人	月	9:50～10:50	60歳以上	ウォーキング・ストレッチ・下半身運動など全身を使うプログラムです。無理のない健康維持と元気な体づくりを目指します。	4,020円
	リラックス体操	30人	木	9:20～10:20			
	ファイトエクササイズ	30人	月	19:10～20:00	16歳以上の女性	オリジナルのシャドーボクシングを取り入れた全身運動です。より燃焼したい方におすすめです。	
	骨盤体操	25人	火	9:50～10:50		骨盤周りの筋肉を動かすことにより、体を調整し歪みを整え、肩こり・腰痛改善を目指します。	
	ストレッチ&リラクゼーション	25人	木	9:10～10:10		生活習慣によって偏った身体の使い方を改善して行く為のストレッチとトレーニングを行います。	
	ザ・ダンス	30人	木	10:20～11:50		HIP HOP、R&B、FUNK、JAZZなど毎月変わる音楽で身体の使い方・音の聞き方をレクチャーします。様々なジャンルのリズムダンスに楽しみながら触れていくクラスです。	
★	ピラティス ビギナー (ピラティス経験2年未満)	20人	木	10:30～11:15	16歳以上の女性 (胸式ラテラル呼吸、 仰臥位のニュートラル ポジションを理解している方)	ピラティスの基本的な呼吸法を習得しながら、体幹強化、ケガのない姿勢作りの為のトレーニングを無理なく行います。	4,600円
★	ピラティス ベーシック (ピラティス経験2年以上)	20人	木	11:30～12:15			
	シニア健康体操	20人	木	13:00～13:50	65歳以上	肩・腰・足を中心に動かす体操により、体力低下を防ぎ、健康な体づくりを目指します。	3,790円
	エアロビクス	30人	土	18:00～19:00	16歳以上	音楽にあわせて、様々な動作を行う有酸素運動プログラムです。	4,020円
	ボディーコンディショニング	30人	土	19:10～20:00		ヨガ・ストレッチ・体幹トレーニングを通して、柔軟な身体を作ります。	

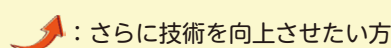
★ ピラティス教室は指導の関係上、3か月ごとの募集となります。(新規募集の後は、3月・6月・9月・12月に追加募集)



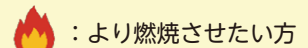
：未経験者歓迎



：シニア世代



：さらに技術を向上させたい方



：より燃焼させたい方