

令和6年度 11月スポーツ教室募集一覧

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) |
|------------------|------------|----|-------------|-------------------------|--|------------------|
| 親子スキンシップ体操 金1 | 26人 13組 | 金 | 9:30~10:30 | 親子 (令和6年度中に3~4歳になる子) | 親子運動・マット運動・ボール遊び・お遊戯などで楽しくスキンシップしましょう！音楽に合わせて動いたり、みんなでゲームをしたりして、楽しく体を動かします。 | (1組) 3,790円 |
| 親子スキンシップ体操 金2 | 30人 15組 | 金 | 10:40~11:40 | | | |
| 幼児体操A 月 | 2人 | 月 | 15:00~15:50 | 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 | 3人 | 木 | | | | |
| 幼児体操A 土 | 人 | 土 | 14:00~14:50 | | | |
| 幼児体操B 月 | 人 | 月 | 16:00~16:50 | 年中・年長 | | |
| 幼児体操B 木 | 人 | 木 | | | | |
| 幼児体操B 土 | 人 | 土 | 15:00~15:50 | | | |
| ジュニア体操A 火 | 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。 | 3,790円 |
| ジュニア体操A 土 | 人 | 土 | 16:00~16:50 | | | |
| ジュニア体操B 金 | 人 | 金 | 16:30~17:20 | 小学3~6年生 | | |
| ジュニア体操B 土 | 人 | 土 | 17:00~17:50 | | | |
| ジュニアヒップホップダンスA 月 | 人 | 月 | 17:10~18:00 | 小学1~3年生 | 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。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A 土 | 3人 | 土 | 14:00~14:50 | | | |
| ジュニアヒップホップダンスB 月 | 1人 | 月 | 18:05~18:55 | 小学4~6年生 | | |
| ジュニアヒップホップダンスB 土 | 12人 | 土 | 14:55~15:45 | | | |
| ★ 幼児かけっこ 木 | 3人 | 木 | 15:30~16:20 | 年中・年長 | スキップ・ダッシュといったドリルやスタート練習などを通じて、楽しみながら正しい短距離走のフォームを身につけます。 | |

★幼児かけっこ教室は屋内（第1競技場）での開催になります。

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 月 | 2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を目指します。 | 4,020円 |
| リラックス体操 木 | 1人 | 木 | 9:20~10:20 | | | |
| リラックス体操 金 | 21人 | 金 | 14:00~15:00 | | | |
| ファイトエクササイズ 月 | 12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。 | 4,600円 |
| 骨盤体操 火 | 4人 | 火 | 9:50~10:50 | | 骨盤の歪みを矯正する体操を行います。 | |
| ストレッチ&リラクゼーション 木 | 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 木 | 4人 | 木 | 10:20~11:50 | | ダンスの基本と体の各部分の動かし方、ストレッチ方法などを学びます。 | |
| ★ ピラティス ビギナー 木 (ピラティス経験2年未満) | 人 | 木 | 10:30~11:15 | 16歳以上の女性 | 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 木 (ピラティス経験2年以上) | 人 | 木 | 11:30~12:15 | | 女性らしくしなやかなカラダ作りを目標にコアの筋力アップの為のエクササイズを行います。 | |
| シニア健康体操 木 | 3人 | 木 | 13:00~13:50 | 65歳以上 | 足腰を中心に動かす体操により、運動機能向上に効果があります。 | 3,790円 |
| エアロビクス 土 | 2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 土 | 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)

注意事項

- ★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カ月分の受講料は年間の開催回数を12カ月で割った料金です。月によって開催回数異なりますが、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6年度の年度末年齢となります。



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カ月分・税込) |
|---|-----------------|-----|----|-------------|---------|---|------------------|
| ● | 幼児テニス 火 | 7人 | 火 | 15:30~16:30 | 年少~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。初めてテニスにふれるお子様におすすめです。 | 3,450円 |
| ● | ジュニアテニス ビギナーA 火 | 10人 | 火 | 16:40~17:40 | 小学1~3年生 | 硬式ボールを使用し、楽しくテニスに親しむクラスです。初心者歓迎。 | |
| ● | ジュニアテニス ビギナーA 金 | 5人 | 金 | | | | |
| ● | ジュニアテニス ビギナーB 火 | 6人 | 火 | 17:50~18:50 | 小学4~6年生 | 基礎的な技術の指導に加え、ラリーや試合形式での練習を行います。 | |
| ● | ジュニアテニス ビギナーB 金 | 18人 | 金 | | | | |

●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。

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カ月分・税込) |
|---|---|----|----|-------------|--|---|------------------|
| ● | 初級硬式テニス 月  | 8人 | 月 | 9:30~11:00 | 16歳以上 | 初心者を対象とした基礎クラスです。簡単な球出し練習から始めます。未経験者にもおすすめです。 | 3,620円 |
| ● | 初級硬式テニス 火  | 9人 | 火 | | | | |
| ● | 初級硬式テニス 木  | 8人 | 木 | | | | |
| | 中級硬式テニス 月 | 2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 | 中級者対象の応用クラスです。テーマを設定して総合的に練習します。 | |
| | 中級硬式テニス 火 | 5人 | 火 | | | | |
| | 中・上級硬式テニス 火 | 7人 | 火 | 13:30~15:00 | 16歳以上 ※R5年度以前に中・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・上級者を対象にゲームを通じて技術向上を目指します。 | |
| | 中・上級硬式テニス 木 | 4人 | 木 | 11:15~12:45 | | | |
| | 上級硬式テニス 月 | 2人 | 月 | 13:30~15:00 | | 上級者を対象にゲームを通じて更なる技術向上を目指します。 | |
| ● | 初級硬式テニス 月夜 | 1人 | 月 | 19:00~20:30 | 16歳以上 | 夜間に開催のクラスです。経験者で、ブランクのある方におすすめです。 | 3,770円 |
| ● | 初級硬式テニス 木夜 | 1人 | 木 | | | | |
| | シニア硬式テニス 木  | 人 | 木 | 13:30~15:00 | 60歳以上 | 60歳以上の初・中級者を対象とした、無理なくテニスを楽しめるクラスです。 | 3,450円 |
| | レベルアップ硬式テニス 金  | 人 | 金 | | 55歳以上 | 加齢とともに落ちるパワーをカバーするため、技術向上に特化したクラスです。ひとつひとつの技術について、細かく指導します。テニス経験者の方でより技術を磨きたい方に向けた教室です。 | 3,620円 |

●初級硬式テニスは、入会初月のみラケットの無料貸出があります。





こども球技教室（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 | 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 | 7人 | 月 | 15:20~16:20 | 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はもちろん、ミニゲームもやります。 | |
| ★ | ジュニアサッカー 月 | 2人 | 月 | 16:30~17:45 | 小学1~3年生 | | |

●ジュニア卓球は、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。

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カ月分・税込) |
|---|---|----|--------|----------------------------|-----------|--|------------------|
| ★ | 剣道 木土(週2回)  | 人 | 木 土 | 18:30~20:00 16:00~17:30 | 小学1~6年生 | 初・中級者対象。素振りや足さばきから面をつけての打ち込み稽古など、レベル別に稽古をしていきます。基礎的な部分から礼儀作法まで指導します。 | 4,800円 |
| ★ | 空手道 火金(週2回)  | 人 | 火 金 | 18:30~20:00 | 小学1年生~おとな | 初心者・中級者対象。空手道を基礎から学べ、礼儀作法も身につきます。元日本代表選手の講師や全国大会優勝歴のある講師など、ハイレベルな講師が指導します。 | |
| ★ | 柔道 火土(週2回)  | 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。 | |
| ● | 弓道 土(9~11月のみ)  | 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。 | 3,500円 |

★剣道・柔道・空手道教室は指導の關係上、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)

●弓道教室の今年度の募集は終了しました。

 : 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



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) |
|---|--------------|------------|----|-------------|---------------------------------|--|------------------|
| ● | 親子スイミング 月 | 18人 9組 | 月 | 11:30~12:20 | 親子 (令和6年度中に3~4歳になり、オムツが取れた子) | 道具を使ったり、音楽に合わせて遊びながら水慣れしていきます。親子で楽しみながら参加いただける教室です。 | (1組) 3,850円 |
| ● | 親子スイミング 木 | 20人 10組 | 木 | | | | |
| | 幼児スイミング 月 | 2人 | 月 | 15:00~15:50 | 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。比較的初めての子も多く、水を楽しんでもらえるように指導します。 | 5,440円 |
| | 幼児スイミング 火 | 1人 | 火 | | | | |
| | 幼児スイミング 木 | 1人 | 木 | | | | |
| | 幼児スイミング 金 | 人 | 金 | 15:00~15:50 | | | |
| | 幼児スイミング 土 | 人 | 土 | | | | |
| | キッズスイミング 月 | 人 | 月 | 16:00~16:50 | 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 | 人 | 火 | | | | |
| | キッズスイミング 木 | 2人 | 木 | 17:00~17:50 | | | |
| | キッズスイミング 金 | 人 | 金 | 16:00~16:50 | | | |
| | キッズスイミング 土 | 人 | 土 | | | | |
| | ジュニアスイミング 月 | 2人 | 月 | 17:00~17:50 | 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。 | |
| | ジュニアスイミング 火1 | 人 | 火 | | | | |
| ▲ | ジュニアスイミング 火2 | 2人 | 火 | 18:00~18:50 | | | |
| | ジュニアスイミング 木 | 1人 | 木 | 17:00~17:50 | | | |
| | ジュニアスイミング 金1 | 2人 | 金 | | | | |
| ▲ | ジュニアスイミング 金2 | 2人 | 金 | 18:00~18:50 | | | |
| | ジュニアスイミング 土1 | 人 | 土 | 17:00~17:50 | | | |
| ▲ | ジュニアスイミング 土2 | 1人 | 土 | 18:00~18:50 | | | |

●親子スイミング教室は、お休みされた場合でも別の曜日に振替可能です。

▲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。(初めての方は2以外にお申込みください)

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 | 1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 | 1人 | 金 | | | | |
| | 水中ウォーキング&ストレッチ 月 | 9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。 | |
| ● | アクアエクササイズ 木 | 7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 金 (年間36回) | 14人 | 金 | 10:30~11:20 | | 2カ月ごとに種目を設定し1年間学ぶコースです。目安として息継ぎクロールで10m以上泳げる方が対象です。泳ぎに自信のない方でも、2班に分かれてレベル別の指導をしますのでお気軽に参加ください。 | 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。

▲一般スイミングの種目設定につきましては、4・5月平泳ぎ、6・7月バタフライ、8・9月背泳ぎ、10・11月平泳ぎ、12・1月バタフライ、2・3月背泳ぎを予定しています。

こども体操



スポーツ教室の様子

一部教室を除き、教室の見学が可能です♪
お気軽にお問い合わせください。



幼児かけっこ



シニアスイミング



サッカー



親子体操



令和6年度 11月からのスポーツ教室 追加募集要項

申込期間

戸田市民・
市外在住者

令和6年10月12日(土)9時~10月18日(金)24時

受付時間：WEB 24時間 窓口 9時~19時

※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。

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

会員登録完了後、マイページ右上「教室一覧へ」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

19日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、**25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、期日までにお支払ください。クレジットは即日決済いたします。

5 翌月以降の支払手続き

日程表をご確認いただき、**当選翌月から**当選された教室へご参加ください。持ち物などは日程表裏面に記載がございます。

翌月以降のお支払い

- 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

「教室抽選申込書」に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。

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

20日から27日までロビーに当選番号を掲示します。当選されてい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



27日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 翌月以降の支払い手続き

日程表をご確認いただき、**当選翌月から**当選された教室へご参加ください。持ち物などは日程表裏面に記載がございます。

翌月以降のお支払い

毎月14日から27日までにスポーツセンター窓口で払込票をお受け取りになり、支払期日までにセブンイレブンでお支払ください。

！ 期日を過ぎますと当選が無効となります