

令和7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ヵ月分・税込)
	幼児体操A 月	7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。	3,790円
	幼児体操A 木	人	木				
	幼児体操A 土	1人	土				
	幼児体操B 月	人	月	16:00～16:50	年中・年長	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。	
	幼児体操B 木	人	木				
	幼児体操B 土	人	土				
	ジュニア体操A 火	1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	人	土	16:00～16:50			
	ジュニア体操B 金	1人	金	16:30～17:20	小学3～6年生		
	ジュニア体操B 土	1人	土	17:00～17:50			
	ジュニアヒップホップダンスA 月	1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	人	土	14:00～14:50			
	ジュニアヒップホップダンスB 月	3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	人	土	14:55～15:45			
▲	ジュニアブレイキン 火 	人	火	17:10～18:00	小学1～6年生	2024年のパリオリンピックでも話題となったブレイキンを、講師が基礎から指導！初心者向けです。	
★	幼児かけっこ 木	9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、全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A・B土教室とジュニアブレイキン教室は10～12月入会の新規募集を停止いたします。

★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 	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 木 	2人	木	9:20～10:20			
	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。	
	骨盤体操 火	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 木	1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	8人	木	10:20～11:50		HIP HOP、R&B、FUNK、JAZZなど月毎に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 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 ※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 木 (ピラティス経験2年以上)	人	木	11:30～12:15			
	シニア健康体操 木 	4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 土 	6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	10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)

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	12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。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	7人	火	16:40～17:40	小学 1 ～ 3 年生	キッズ用ボール（低学年用）を使用してラケットの正しい使い方を学びます。ボールのバウンドを見て、動いて打ちやすい位置でボールを打てるようになることが目標です。楽しみながらテニスにチャレンジしてみましょう！	
●	ジュニアテニス ビギナーA 金	9人	金				
●	ジュニアテニス ビギナーB 火	14人	火	17:50～18:50	小学 4 ～ 6 年生	キッズ用ボール（高学年用）を使用してラケットと身体の正しい使い方を学びます。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。初心者でも経験者でも受講できます。	
●	ジュニアテニス ビギナーB 金	6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ヵ月分・税込)
●	初級硬式テニス 月 	9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 	4人	火				
●	初級硬式テニス 木 	2人	木				
	中級硬式テニス 月	8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	7人	火				
	中・上級硬式テニス 火	7人	火	13:30～15:00	16歳以上 ※R6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した方	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	7人	木	11:15～12:45		上級者を対象としたクラスです。試合形式の練習をメインに指導します。クラスの初めに技術的な共通テーマを掲げ、ラリー練習や試合形式の練習に活かせるように工夫しています。	
	上級硬式テニス 月	6人	月	13:30～15:00			
●	初級硬式テニス 月夜	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	1人	木				
	シニア硬式テニス 木 	2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
	レベルアップ硬式テニス 金 	人	金		55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。

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	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 火金(週2回) 	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 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。	3,500円
●	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。	

★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)

●弓道教室の今年度の募集は終了いたしました。

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7年度の年度末年齢となります。

-  : 未経験者歓迎
-  : さらに技術を向上させたい方
-  : より燃焼させたい方
-  : シニア世代

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	4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、徐々に顔付けやボビング・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をします。	5,440円
	幼児スイミング 火	2人	火				
	幼児スイミング 木	1人	木	16:00～16:50			
	幼児スイミング 金	6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	1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（ボ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	1人	火				
	キッズスイミング 木	1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	1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。初めての方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	3人	火				
★	ジュニアスイミング 火2	人	火	18:00～18:50			
	ジュニアスイミング 木	人	木				
	ジュニアスイミング 金1	2人	金	17:00～17:50			
★	ジュニアスイミング 金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	3人	土	18:00～18:50			

※親子スイミング(木)教室は閉講となりました。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。

※こども水泳教室は、おむつが取れた子が対象の教室となります。

★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。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。

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 	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 	6人	金				
	水中ウォーキング&ストレッチ 月	3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 	5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)	9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。

★一般スイミング教室は、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。



スポット利用についてはコチラ

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	2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	11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	1人	月	16:30～17:45	小学1～3年生		
★	ディスクゴルフ 木	10人	木	16:45～17:45	小学3年生～おとな	バスケット型のゴールに向かって、フライングディスクを投げ入れましょう。現役日本チャンピオンが指導します。	

●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。

★サッカー教室及びディスクゴルフ教室は屋内(第1競技場)にて実施となります。

令和7年度 11月からのスポーツ教室 追加募集要項

申込期間

10月12日(日)9時～10月18日(土)24時



※受付時間はWEBは24時間受付、窓口は9～19時での受付となります。

※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、期日までにお支払いください。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

「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いください。



期日を過ぎますと当選が無効となります