

令和8年度4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)
幼児体操A 月	10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	4人	木				
幼児体操A 土	2人	土				
幼児体操B 月	4人	月	16:00~16:50	年中・年長		
幼児体操B 木	2人	木				
幼児体操B 土	3人	土				
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。	
ジュニア体操A 土	1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ビギナー 月	1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	1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	3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	11人	土	14:55~15:45			
ジュニアブレیکن 火	9人	火	17:10~18:00	小学2~6年生	トップロックや六歩、チェアーなどブレیکنの基礎的な部分から指導していきます。	
★ 幼児かけっこ 木	10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 月	1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	5人	木	9:20~10:20			
ファイトエクササイズ 月	9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	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	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	9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)	1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ため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	3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	5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	9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	17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	20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	10人	金				
●	ジュニアテニス ビギナーB 火	16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	10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	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	7人	火				
●★	初級硬式テニス 木	1人	木				
★	中級硬式テニス 月	3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	5人	火				
★	中・上級硬式テニス 火	8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いません。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	4人	木	11:15~12:45			
★	上級硬式テニス 月	6人	月	13:30~15:00			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。
●	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	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	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カ月分・税込)
★	剣道 木土(週2回)	23人	木 土	18:30~20:00 16:00~17:30	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
★	空手道 火金(週2回)	27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)	29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・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。

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。

-  : 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	12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	6人	火	15:00~15:50			
幼児スイミング 木	4人	木	16:00~16:50			
幼児スイミング 金	7人	金	15:00~15:50			
幼児スイミング 土	3人	土				
キッズスイミング 月	5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（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	3人	火	16:00~16:50			
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	3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	3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。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	17:00~17:50			
★ジュニアスイミング 火2	7人	火	18:00~18:50			
ジュニアスイミング 木	5人	木				
ジュニアスイミング 金1	3人	金	17:00~17:50			
★ジュニアスイミング 金2	1人	金	18:00~18:50			
ジュニアスイミング 土1	2人	土	17:00~17:50			
★ジュニアスイミング 土2	4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。
※水泳教室はオムツ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 	2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 	2人	金				
水中ウォーキング&ストレッチ 月	13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。 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。	
●アクアエクササイズ 木 	9人	木	10:30~11:15			
★一般スイミング 金 (年間36回)	11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。泳げる方もプランクのある方でも、一緒に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	4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	8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	2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)で実施します。

令和8年度 4月からのスポーツ教室 追加募集要項

申込期間

令和8年3月5日(木)9時~3月12日(木)24時

お申込は
コチラ



※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。※ただし、3月10日(火) 11日(水)は休場日
※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となります。

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

3月14日(土)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、**19日(木)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 翌月以降の支払手続き

日程表をご確認いただき、**4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

3月15日(日)から20日(金)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



20日(金)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、**4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。