

令和7年度

戸田市

スポーツセンター

受講生  
募集!

≡ スポーツ教室 ≡

戸田市スポーツセンターでは、「市民皆スポーツ」を目指し、  
体操・テニス・球技・武道・スイミングなど、  
多種多様なスポーツ教室を開催しています。  
親子・子どもから大人まで様々な世代が対象となっており、  
気軽に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。



対象年齢は、  
3歳～シニアまでと  
幅広く展開



スポーツ教室の  
ラインナップは  
75教室以上!



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OK  
(一部教室を除く)



2025年度版

# 令和7年度4月からのスポーツ教室 新規募集要項

## 申込期間

戸田市民・  
市外在住者

令和7年2月1日(土)9時~2月14日(金)24時  
受付時間: **WEB** 24時間 **窓口** 9時~19時

※ただし、2月12日(水)・13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) 新規募集のみ線上当選を実施します。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4日(火)~3月10日(日)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(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、**2月22日(土)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(月)から23日(日)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(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 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~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>

## 新規教室・親子教室のご案内

ジュニアブレیکن教室



NEW

令和6年度に短期開催したブレیکن教室が通年教室として開講!講師も2名体制でしっかりと指導を受けられます。今話題の種目にチャレンジしてみよう!

ディスクゴルフ教室



NEW

欧米を中心に親しまれている種目。県内でも珍しい通年教室を開講!日本チャンピオンがーから指導します。  
※屋内実施となります。

親子スイミング教室



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。

一部の教室を除き、教室の見学が可能です!

## スポーツ教室の様子

幼児・ジュニア体操教室



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。

ファイトエクササイズ教室



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です。

ジュニアテニスビギナー教室



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。

サッカー教室



ボールに親しみ楽しく体を動かすクラスです。ミニゲームで競争心を養いつつ技術アップも目指します。

剣道教室



素振りや足さばきから面をつけての打ち込みなどレベル別に稽古します。

水中ウォーキング&ストレッチ教室



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。

## 受講生・保護者からの声



月に1度の間隔で進級テストがありモチベーションが上がって通いやすいです。  
(こどもスイミング教室)



技術だけでなく、順番に並ぶことや後片付けをすることなど、集団行動の大切さも教えていただきました。  
(幼児テニス教室)



初めての習い事で最初は親子で緊張しながらも、いざ通ってみると毎回楽しそうに体操をする子供の姿が見れて良かったです。  
(こども体操教室)



先生方がとても優しいので、娘がプールを嫌がることは全くありませんでした。水にも慣れ、通って良かったです。  
(こどもスイミング教室)



講師の先生方が毎回楽しく指導して下さるので、親子ともに毎週楽しく通っています。  
(親子スイミング教室)



先生も明るく、お教室の仲間も和気あいあい。激しくもなく軽すぎることもなく、私には丁度良い体操。お陰で肩こりもなくなりました。  
(おとな体操教室)

## 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	24人 12組	月	13:30~14:20	親子 (令和7年度中に 3~4歳になり、 オムツが取れた子)	道具を使って遊びながら水慣れしていきます。歌をうたったり滑り台を滑ったり、小さいお子様でも楽しく参加できます。アームパイも着用するので、初めてのプールでも安心してご参加いただけます。	(1組) 3,850円
● ▲	親子スイミング 木	24人 12組	木	14:30~15:20			
	幼児スイミング 月	25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。比較的初めての子どもも多く、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	25人	火				
	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	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どもが多く、少しずつ泳ぎの楽しさを指導していきます。	5,440円
	キッズスイミング 火	25人	火				
	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	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。泳げない子ど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。	5,440円
	ジュニアスイミング 火1	30人	火				
★	ジュニアスイミング 火2	22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	22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	22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。また、令和7年度からは開催時間が変更となります。

★ 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。(初めての方は2以外にお申込みください)

▲ 親子スイミングは令和7年(2025年)2・3月に体験会を実施します。体験会は令和7年度に対象年齢となる方が参加できます。(令和6年度に2・3歳になるおむつが取れた子とその保護者が対象)

## 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	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、リラクゼーションしましょう。	5,500円
● ▲	アクアエクササイズ	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)	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。泳げる方もプ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す。	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。

▲ 水中ウォーキング&ストレッチ・アクアエクササイズ・一般スイミングは令和7年(2025年)2・3月に体験会を実施します。

## 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	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	25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	35人	月	16:30~17:45	小学1~3年生		
NEW ★	ディスクゴルフ	15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。

★ 幼児/ジュニアサッカー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。

▲ 幼児サッカー教室は、令和7年(2025年)2・3月に体験会を実施します。体験会は令和7年度に対象年齢となる方が参加できます。(令和6年度の年少・年中が対象)

## 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	20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 	25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 	25人	金				
●	ジュニアテニス ビギナーB 	30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 	30人	金				
★	ジュニアテニス ミドルクラス (週3回・中級者向け)	16人	月・木・金	17:00~19:00	小学2~6年生	ジュニアテニスビギナーA/B受講生のうち、技術確認(年2回)を経て、講師より受講許可の出た方が対象。	7,000円
★	ジュニアテニス ハイクラス (週5回・上級者向け)	16人	月~金		小学4~中学3年生	ジュニアテニスミドルクラス受講生のうち、ハイクラスの体験を経て、コーチより受講許可の出た方が対象。よりレベルアップしたい方向けのクラスです。	11,500円

- 幼児テニス・ジュニアテニスビギナーA/B教室は、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クラス/ハイクラスは、屋外コートでの実施となります。募集時期が限られたクラスとなるため、受講ご希望の方はスポーツセンターまでお問い合わせください。
- ▲ ジュニアテニスビギナーB金教室は、令和7年(2025年)2・3月に体験会を実施します。体験会は令和7年度に対象年齢となる方が参加できます。(令和6年度の小学3~5年生が対象)

## 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 		30人	月	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 		30人	火			
●★	初級硬式テニス 		30人	木			
★	中級硬式テニス 	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。	3,620円
★	中級硬式テニス 		火				
★	中・上級硬式テニス 	25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。	3,770円
★	中・上級硬式テニス 	25人	木	11:15~12:45			
★	上級硬式テニス 	25人	月	13:30~15:00			
●	初級硬式テニス 	16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 	16人	木				
★	シニア硬式テニス 	30人	木	13:30~15:00	60歳以上	60才以上の初・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 	16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力を磨きたい方に向けた教室です。	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 (週2回)		40人	木	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			
●▲	空手道 (週2回)		40人	火・金	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。	3,500円
●▲	柔道 (週2回)		40人	火・土	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 (9月~11月のみ)		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月・6月・9月・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。
- ▲ 剣道・空手道・柔道教室は、令和7年(2025年)2・3月に体験会を実施します。体験会は令和7年度に対象年齢となる方が参加できます。(剣道:令和6年度の年長~小5、空手道:令和6年度の年長~おとな、柔道:令和6年度の年長~小5が対象)

### 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。

## 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	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 16人	木					
幼児体操 A	土 16人	土	14:00 ~ 14:50				
幼児体操 B	月 18人	月	16:00 ~ 16:50	年中・年長			
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	小学3~6年生			
ジュニア体操 B	金 18人	金	16:30 ~ 17:20				
ジュニア体操 B	土 18人	土	17:00 ~ 17:50	小学3~6年生			
ジュニアヒップホップダンス A	月 20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 20人	土	14:00 ~ 14:50	小学4~6年生			
ジュニアヒップホップダンス B	月 20人	月	18:05 ~ 18:55				
▲ ジュニアヒップホップダンス B	土 20人	土	14:55 ~ 15:45	小学4~6年生			
NEW ジュニアブレイキン	25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	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。		

★ 幼児かけっこ教室は、屋内(第1競技場)での開催となります。

▲ ジュニアヒップホップダンスB土は令和7年(2025年)2・3月に体験会を実施します。体験会は令和7年度に対象年齢となる方が参加できます。(令和6年度の小学3~5年生が対象)

## 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 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	木 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。	4,600円
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 (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
ポ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關係上、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)

▲ ファイトエクササイズ教室は、令和7年(2025年)2・3月に体験会を実施します。

 : 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