

令和6年度

受講生募集

戸田市スポーツセンター

スポーツ教室

スポーツセンターでは、屋内や屋外の充実した施設を利用し、
体操・テニス・武道・スイミングなど、幅広い内容のスポーツ教室を開催しています。
様々な世代が対象となっており、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。

戸田市スポーツセンター

スポーツ教室の
ラインナップは
75種類以上!

対象年齢は、
3歳～シニアまでと
幅広く展開

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)

2024年度版

令和6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6年2月1日(木)9時~2月12日(月)祝24時

受付時間: **WEB** 24時間 **窓口** 9時~19時

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3日(日)~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。
詳しくはお問い合わせください。

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

2月15日(木)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21日(水)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

2月16日(金)から22日(木)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



2月22日(木)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://www.toda-spc.or.jp/>



親子スイミング

お子様のはじめての習い事に♪
親御様と一緒に身体を動かして
リフレッシュしましょう！



初級硬式テニス

テニス教室は初心者向けも
ございます



武道

武道教室は稽古を通して体が
強くなる他、相手を尊重する
心も身に付きます

シニア健康体操

シニアの方は、無理のない程度
に身体を動かしましょう♪



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。



かけっこ

室内なので雨でも安心。
楽しくかけっこのフォームを
学べます★

サッカー

広い体育館を使って楽しく
サッカーができます！



先生達を紹介

私たちが指導します！



担当: 幼児体操・ジュニア体操など

幼児から小学生まで幅広い教室の指導を
しています。体操の基礎から少しレベル
アップした技まで挑戦できます！お友達と
一緒にたくさん体を動かしましょう♪



担当: テニス教室全般

初心者の方はポイントを説明しながら、経
験者の方はゲーム練習を通してスキルアップ
していきましょう。初心者の方も丁寧に指導
しますので、お気軽にご参加ください！



担当: こども水泳教室

お水が苦手でも大丈夫です。無理なく丁寧
に指導していきます。たくさん泳げるよう
になって「水泳は楽しい」と思えるように先生
や仲間と一緒に頑張りましょう！



担当: 空手道

昨年度より、元日本代表選手や全国大会
優勝歴のある指導者が加わり、活気のある
教室となりました。基礎の練習から指
導し、また礼儀や作法も身につきます。
一緒に成長していきましょう！



担当: かけっこ

バランス感覚やステップ練習など、か
けっこの基礎であるからだの動かし方や
正しいフォームを分かりやすく指導して
います。楽しく運動機能をアップさせて
いきましょう！



担当: 親子スキンシップ体操

広い体操場でたくさん走り回ったり、ボ
ールを使ってみたり、子供達も自由に動いて
楽しめます！
はじめての習い事にも◎是非ご参加くだ
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か月分・税込)
●	親子スイミング 月	12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	12組	木				
	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していきます。	
	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(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。	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。泳げない子も水慣れから徐々に泳ぎの練習をしていきます。	
	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	18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	18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	18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か月分・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。	6,080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。	
NEW ▲	一般スイミング (年間36回)	20人	金	10:30~11:20		2か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ご参加ください。	

- ★ 水中ウォーキング&ストレッチ教室は、令和6年(2024年)2・3月に体験会を実施します。
- 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いては、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。



：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

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か月分の受講料は年間の開催回数を12か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。
- 2月1日~12日の新規募集時は、1人3教室までの申込制限があります。追加募集時は申込数の制限はございません。
- 同じ教室であっても、曜日が異なるものは別教室の扱いとなります。(例:幼児スイミング火と幼児スイミング木は別教室)

よくある質問についてはコチラ

<https://www.toda-spc.or.jp/school/QandA.html>



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				

● 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  	30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 	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。	
★	中級硬式テニス 	30人	火				
★	中・上級硬式テニス 	25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 	25人	木	11:15~12:45			
★	上級硬式テニス 	25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 	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。

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	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。ミニゲームもやります。	
●	ジュニアサッカー	35人	月	16:30~17:45	小学1~3年生		

★ ジュニア卓球は、ラケットの無料貸出があります。（ただし、入会初月のみ貸出）

● 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 (週2回) 	40人	木 土	18:30~20:00 16:00~17:30	小学1~6年生	初心者・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 (週2回) 	40人	火金	18:30~20:00				小学1年生~おとな
★ ▲	柔道 (週2回) 	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。		
●	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。		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月・6月・9月・12月に追加募集）

▲ 空手道・柔道は令和6年（2024年）2・3月に体験会を実施します。

体験会は令和6年度に対象年齢となる方が参加できます。（空手：令和5年度の年長~おとな、柔道：令和5年度の年長~小学校5年生が対象）

● 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。

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 	20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 	20組	金	10:40～11:40			
幼児体操A 	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 	16人	木				
幼児体操A 	16人	土	14:00～14:50			
幼児体操B 	18人	月	16:00～16:50			
幼児体操B 	18人	木				
幼児体操B 	18人	土				
ジュニア体操A 	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。	3,790円
ジュニア体操A 	18人	土	16:00～16:50	小学3～6年生		
ジュニア体操B 	18人	金	16:30～17:20			
ジュニア体操B 	18人	土	17:00～17:50			
ジュニアヒップホップダンスA 	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!	3,790円
ジュニアヒップホップダンスA 	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 	20人	月	18:05～18:55			
ジュニアヒップホップダンスB 	20人	土	14:55～15:45			
 幼児かけっこ	20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。	

● 親子スキンシップ体操・幼児かけっこは令和6年(2024年)2・3月に体験会を実施します。

体験会は令和6年度に対象年齢となる方が参加できます。(親子:令和5年度に3歳になる子、かけっこ:令和5年度の年少・年中が対象)

★ 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 	 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 維持を目指します。	4,020円
リラックス体操 	 30人	木	9:20～10:20			
リラックス体操 	 30人	金	14:00～15:00			
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 めです。	4,600円
骨盤体操	25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	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		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 (ピラティス経験2年未満)	20人	木	10:30～11:15		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。	
★ 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	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 	20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 	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)