

# 新宿区立元気館

利用  
受付

# 再開します!



## 利用再開日

令和8年4月1日 水

令和6年4月からの大規模修繕工事が終了し、新宿区立元気館がこの春いよいよ再開いたします。ご自身の健康づくりのために是非ご利用ください。

## プレオープニングイベント開催!!

開催日時 令和8年3月29日 日 10:00～17:00



事前  
申込 クリアソン新宿による  
親子サッカー体験 定員  
各15組

開催クラス	開催時間
3歳～年中クラス	10:00～10:50
年長～小学校3年生クラス	11:00～11:50

事前  
申込 クリアソン新宿による  
かけっこ教室

開催クラス	開催時間
小学校 1年生～3年生クラス <span>定員 30名</span>	13:00～13:50
小学校 4年生～6年生クラス <span>定員 20名</span>	14:00～14:50

事前  
申込 スタジオでの教室体験 定員  
各20名

開催教室	開催時間
健康体操教室(シンコースポーツ)	11:00～11:30
バランス調整体操教室(時田IR)	12:00～12:30
美軸フェイス教室(時田IR)	13:00～13:30
セルフケアエクササイズ教室(織居IR)	14:00～14:30

※タオルをお持ちください。

当日  
受付 受付時間 10:00～17:00

- トレーニングマシン体験利用  
※室内シューズをお持ちください。
- インボディ測定会
- シセイカルテ(AI姿勢分析)



お申込は、お電話(03-3202-6291)または  
元気館受付にて承ります。

※先着順となりますので、お早めにお申込ください。



# 貸室の団体利用について

貸室のご利用は団体のみとなり、個人開放は出来かねます。  
利用する団体は「登録団体」と「一般団体」に分かれています。



## 登録団体

健康づくりを目的とした運動やスポーツを主の目的とした活動をしているなど承認条件があります。

## 一般団体

合唱や演劇、研修などの活動や上記登録団体の要件に当てはまらない団体を指します。



# 個人利用について

※スタジオでの教室開催スケジュールや内容など詳しくは当館 Web サイトをご覧ください。



当館地下にあります「トレーニングルーム」のご利用や「健康スタジオ」で開催する教室へご参加いただけます。

## 教室の種類について

種類		概要	参加料金
定期教室	通年型教室	1度申込するとその年度中の参加権利を有します。 ※参加当日に開催する他フリー型教室の参加やトレーニングルームもご利用いただけます。	3ヶ月毎お支払いいただきます。
	コース型教室	当館の定める3ヶ月ごとに必ず申込が必要となります。 ※参加当日に開催する他フリー型教室の参加やトレーニングルームもご利用いただけます。	400円(税込) × 各曜日開催回数分
フリー型教室		事前の申込が不要。お気軽にご参加いただけます。 ※在館中に限り、他フリー型教室の参加やトレーニングルームもご利用いただけます。	400円(税込)

## トレーニングルームのご利用について

ご利用料金  
400円(税込)

運動に自信がない方でも安心して健康づくりが出来るよう「油圧式のトレーニングマシン」をメインに配置。スタッフも常駐していますのでご自身に合った運動をしていただくことが可能です。

※写真はイメージです。



# 新宿区立元気館

(指定管理団体：シンコースポーツ・太平ビルサービス クリアソン新宿共同事業体)

## 休館日

毎月第2月曜日(祝日の場合は翌火曜日)  
※他 年末年始(12月29日～1月3日)

営業時間 9:00～21:00

## 所在地

〒169-0052 東京都新宿区戸山3-18-1  
TEL 03-3202-6291

## アクセス

東京メトロ副都心線「西早稲田」駅  
E3改札エレベーター出口 徒歩0分

## 新宿元気館Webサイト

右の二次元コードからアクセス!



<https://shinjuku-genkikan.com/>

