

2018年1月～3月 定期教室・スポーツデー 開催スケジュール



1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

3月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※開催場所の変更または開催を中止する場合がございます。

その際は、施設内に掲示いたします。

※天候等により中止になる可能性がございます。

 定期教室開催日

 スポーツデー開催日

 休館日



カルッツかわさき
川崎市スポーツ・文化総合センター

スポーツデー（個人利用）のご案内

平成30年1月～3月

月	火	木	金
9:00			
10:00	卓球タイム 9:30～12:30 大体育室	健康体操 10:00～11:00 武道室（畳）	バドミントンタイム 9:30～12:30 大体育室
11:00		親子教室 11:10～12:10 武道室（畳）	
12:00		かんたんエアロ 12:10～12:55 武道室	
13:00		アロマストレッチ 13:05～13:50 武道室	
14:00	バドミントンタイム 13:30～16:30 大体育室	HIPHOP 14:00～14:45 武道室	卓球タイム 13:30～16:30 大体育室
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	バスケットボールタイム 小・中学生 18:00～19:00 高校生以上 19:00～21:00 大体育室		
20:00			
21:00			

利用料金：大人(18歳以上)300円 子供(17歳以下) 150円

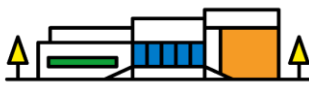
【スポーツデーについてのご案内】

- 開催時間の30分前より受付を開始致します。
- 天候・施設状況等により日程の変更や中止が発生する場合がございます。
- 定員人数は各プログラム毎に異なります。
- 妊娠・疾病・ケガ等で医師から運動を制限されている方は利用できません。
- 健康状態に不安のある方は、必ず医師の許可を得てからご参加ください。
- ラケット、ボール等の用具貸出しはございません、持参のうえご利用、ご参加ください。




お問合せ

TEL:044-222-5211(代表) 受付時間：9:00～21:00



曜日	プログラム名	時間	内容	日程	定員
月	キッズダンス	15:20～ 16:05	ダンスの基礎から、少しレベルを上げた体の使い方も練習します。 【対象】小学生 【持物】運動に適した服装、室内履き 飲み物 	1/15.22.29 2/5.19 3/5.12.19.26	20名
	はじめてヨーガ	16:15～ 17:00	初めてヨーガをする方や体が硬い方も安心して参加できるクラスです。呼吸と共にヨーガのポーズをゆっくりとすることで、緊張をほぐし、心身共にリフレッシュします。 【対象】18歳以上 【持物】運動に適した服装・飲み物 	1/15.22.29 2/5.19 3/5.12.19.26	40名
火	卓球タイム	9:30～ 12:30	卓球個人利用 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、ボール	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	/
	バドミントンタイム	13:30～ 16:30	バドミントン個人利用 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、シャトル	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	
	バスケットボールタイム	①18:00～ 19:00 ②19:00～ 21:00	①（小中学生） バスケット個人利用 ②（高校生以上） チームを作り楽しくゲームを行います。 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	40名
	かんたんエアロ	12:10～ 12:55	シンプルなエアロビクス動作や腹筋等の筋肉トレーニングを行います。日常の健康維持はもちろん脂肪燃焼・持久力向上に効果的です。 【対象】18歳以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物 	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	40名
	アロマストレッチ	13:05～ 13:50	アロマのにおいを感じながら気持ちよくストレッチを行います。 【対象】18歳以上 【持物】運動に適した服装、飲み物 	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	40名
	HIPHOP	14:00～ 14:45	HIPHOPの基礎から、少しレベルを上げた体の使い方も練習します。 【対象】18歳以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物 	1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	40名
木	健康体操教室	10:00～ 11:00	マット運動中心とした簡単な動きの組み合わせのトレーニングと、健康維持には欠かせない筋肉トレーニングを行います。 【対象】40歳以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物 	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	40名
	親子体操	11:10～ 12:10	親子で取り組める体操系の動作を、コミュニケーションをとりながらダイナミックにチャレンジし、体力作りをしましょう 【対象】2歳～3歳 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物 	1/11.18.25 2/1.8.15.22 3/1.8.15	20組
金	バドミントンタイム	9:30～ 12:30	バドミントン個人利用 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、シャトル	1/12.19 2/2.9 3/2.9.16	/
	卓球タイム	13:30～ 16:30	卓球個人利用 【対象】小学生以上 【持物】運動に適した服装、室内履き、飲み物、ラケット、ボール	1/12.19 2/2.9 3/2.9.16	

利用料金：大人料金（18歳以上）300円 小人料金（17歳以下）150円

【申込方法】
 ■受付は当日の開始30分前～。定員になり次第締め切りとなります。  指導者ありマー
 ■受付はご本人が行って下さい。代理の受付は出来ませんのでご了承下さい。

TEL:044-222-5211(代表) 受付時間：9:00～21:00