



# 定期教室説明一覧(7月～9月)

No.	曜日	教室名	持ち物	内容
1	月曜日	シェイプアップエアロ	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	弾む動きも織り交ぜながら、ダイナミックに動くエアロビクスです。
2	月曜日	卓球教室	ラケット、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
3	月曜日	バドミントン教室	ラケット、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
4	火曜日	太極拳	動きやすい服装、飲み物、タオル	のびやかでゆっくりとした太極拳(24式)の動きで、心と体をリフレッシュします。
5	火曜日	やさしいヨガ	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨ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。
6	火曜日	リフレッシュヨガ	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨ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。
7	水曜日	フラダンス①	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	未経験の方も大歓迎です!!ハワイアンミュージックに合わせて簡単なステップ、ハンドモーションの基礎を中心に行います。
8	水曜日	リラックスヨガ	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨ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。
9	水曜日	ZUMBA①	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
10	水曜日	骨盤調整エクササイズ①	動きやすい服装、飲み物、長めのタオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
11	水曜日	ZUMBA②	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
12	木曜日	アロマヨガ	動きやすい服装、飲み物、タオル	季節に合ったアロマを焚きながら、鼻腔から脳・血流へと刺激。瞑想・呼吸法から始めヨガの動きで汗腺からもアロマを吸収しデトックスしていきます。
13	木曜日	フラダンス②	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	フラダンスに必要な基本のステップを学びながら、曲に合わせて踊ります。
14	木曜日	ボディケア	動きやすい服装、飲み物、タオル	セルフマッサージ・ストレッチトレーニングで体調整をするクラスです。レッスン後の身体の変化を体感してください。
15	木曜日	らくらく健康エクササイズ	動きやすい服装、飲み物、タオル	エアロビクスや筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく組み合わせ、動きやすい身体を作ります。年齢性別問わず、安心してご参加いただけます。
16	木曜日	ビューティーピラティス	動きやすい服装、飲み物、タオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
17	木曜日	ヨガ	動きやすい服装、飲み物、タオル	力を入れたり、抜いたりを繰り返しながら、身体の柔軟性向上や、筋力向上に効果的なクラスです。体の緊張をほぐし、心身ともにリフレッシュします。初めての方も安心してご参加いただけます。
18	金曜日	かんたんピラティス	動きやすい服装、飲み物、タオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
19	金曜日	姿勢改善体操	動きやすい服装、飲み物、タオル	椅子を用いてストレッチ、筋力トレーニングを組み込んで全身をリセットさせ、頭から足元までのきれいな姿勢を目指します。裸足で行います。
20	金曜日	ボディメイク体操	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	全身を緩め、ストレッチ、筋力トレーニング、歩く動作を中心とした有酸素運動を行い、身体の機能を整えていきます。
21	金曜日	骨盤調整エクササイズ②	動きやすい服装、飲み物、タオル	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。
No.	曜日	教室名	持ち物	内容
30	月曜日	すくすく赤ちゃん産後ケア	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	赤ちゃんの機能解剖学に基づく健やかな発達を促すマッサージやママの骨盤調整、体カアップ、美容効果をねらいます。
31	月曜日	川崎フロンターレフットサル教室①	フットサルシューズ、動きやすい服装 飲み物、タオル	川崎フロンターレによる個人スキルを伸ばす為のフットサル教室です。
32	月曜日	川崎フロンターレフットサル教室②	フットサルシューズ、動きやすい服装 飲み物、タオル	川崎フロンターレによる個人スキルを伸ばす為のフットサル教室です。
33	火曜日	キッズバレエ	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	バレエの基礎から応用まで楽しく学んでいくクラスです。
34	火曜日	ジュニアバレエ	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	バレエの基礎から応用まで楽しく学んでいくクラスです。
35	火曜日	空手教室 初級	動きやすい服装、飲み物、タオル	空手を通じて、元気に身体を動かしながら、礼儀の基本や思いやりの心を身につけます。
36	火曜日	空手教室 中級	動きやすい服装、飲み物、タオル	空手の基本や型などを通じ、集中力や根気強さ、体力・身体の向上を図ります。
37	火曜日	空手教室 上級	動きやすい服装、飲み物、タオル	空手の基本・型・組手など、より幅広い技術の向上や精神力を高めます。
38	火曜日	女子バスケットボール教室①	バスケットボールシューズ、動きやすい服装 飲み物、タオル	元日本選手による教室です。バスケの技術はもちろん、体を動かすために大事なコーディネーショントレーニングを遊び感覚で楽しく学べます。
39	火曜日	女子バスケットボール教室②	バスケットボールシューズ、動きやすい服装 飲み物、タオル	元日本選手による教室です。バスケの技術はもちろん、体を動かすために大事なコーディネーショントレーニングを遊び感覚で楽しく学べます。
40	水曜日	よちよち親子	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	歩行未済～歩行開始時期の子もまたちへの運動の促しや、ママとの触れ合いを通じて言葉への興味も促します。ママは育児に必要な体力づくりの為のエクササイズや有酸素運動を行います。
41	水曜日	わんぱく親子	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど、運動神経を開発する動作を、ママと一緒に遊びの中で体験し、集団でのルールも学べます。ママはお子さんと遊びながら、体力向上を目指します。
42	水曜日	キッズテニス	室内履き、動きやすい服装 飲み物、タオル、ラケット	楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。
43	水曜日	ジュニアテニス	室内履き、動きやすい服装 飲み物、タオル、ラケット	楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。
44	水曜日	キッズチア	ボンボン(購入可)、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	チアダンスの基本的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
45	水曜日	ジュニアチア初級	ボンボン(購入可)、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	チアダンスの基本的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
46	水曜日	ジュニアチア中級	ボンボン(購入可)、室内履き 動きやすい服装、飲み物、タオル	チアダンスの応用的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
47	木曜日	キッズダンス	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ダンス(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。
48	木曜日	ジュニアダンス①	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ダンス(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。
49	木曜日	ジュニアダンス②	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	ダンス(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。
50	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(男女)	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる4歳～小学2年生の男女向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチが基礎から指導を行います。
51	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ライトニング(男子)	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる小学3年生～4年生の男子向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチが基礎から指導を行います。
52	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ男子	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる小学5年生～中学生の男子向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチがミニバスケットボールや部活動で活躍するためのプラスアルファの技術指導を行います。
53	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ女子	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎レイブサンダースによる中学生の女子向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチがミニバスケットボールや部活動で活躍するためのプラスアルファの技術指導を行います。
54	金曜日	親子フィットリトミック	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	赤ちゃんはリズムに合わせて歩行の促しやマッサージ、ママは産後の体の回復に有効なエクササイズや有酸素運動を行います。
55	金曜日	キッズ体操	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	道具を使って遊びながら体力をつけます。また、挨拶・我慢する気持ちなども育てます。
56	金曜日	ジュニア体操①	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	体操器具など手具を使った運動を行います。
57	金曜日	ジュニア体操②	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	体操器具など手具を使った運動を行います。
ワン コイン	火曜日	グループファイト①	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消に効果的です。総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。
	木曜日	グループファイト②		
	月曜日	スーパー体育塾①	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	毎月1回、川崎にゆかりのあるトップアスリートやコーチが子ども達に様々な運動を伝授します。様々な運動能力が身に付き、色々なスポーツに興味を持つきっかけをつくります。
	月曜日	スーパー体育塾②		
	水曜日	カルッツかわさきHEAT UP①	室内履き、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎を拠点とするプロレス団体「HEAT-UP」所属のプロレスラーが、プロレスラーだからこそできる「マット運動」、「跳躍」、「体幹トレーニング」などを子ども達向けに指導します。
	水曜日	カルッツかわさきHEAT UP②		

大人向け定期教室

親子・子ども向け定期教室