

定期教室開催日程一覧表(1月-3月)

大人 向け 定期 教室	No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
	1	月曜日	シェイプアップエアロ	10:45-11:45	研修室	1月6日	1月20日	1月27日	2月3日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日		
	2	月曜日	卓球教室	9:30-11:30	小体育室	1月6日	1月20日	1月27日	2月3日	3月2日	3月16日	3月23日	3月30日			
	3	月曜日	バドミントン教室	13:00-15:00	小体育室	1月6日	1月20日	1月27日	2月3日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日		
	4	火曜日	太極拳	9:30-10:30	武道室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	
	5	火曜日	やさしいヨーガ	10:45-11:45	武道室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	
	6	火曜日	リフレッシュヨーガ	20:15-21:15	研修室	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	
	7	水曜日	フラダンス①	11:30-12:30	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	8	水曜日	リラックスヨーガ	12:40-13:40	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	9	水曜日	ZUMBA①	13:55-14:55	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	10	水曜日	骨盤調整エクササイズ	19:00-20:00	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	11	水曜日	ZUMBA②	20:15-21:15	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	12	木曜日	アロマヨーガ	9:20-10:20	研修室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
	13	木曜日	フラダンス②	10:30-11:30	研修室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
	14	木曜日	ボディケア	11:40-12:40	研修室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
	15	木曜日	らくらく健康エクササイズ	12:45-13:45	研修室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
	16	木曜日	ビューティーピラティス	13:55-14:55	研修室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
	17	木曜日	ヨーガ	19:00-20:00	武道室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
	18	金曜日	かんたんピラティス	10:20-11:20	研修室	1月10日	1月17日	1月24日	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	3月6日	3月13日		
	19	金曜日	姿勢改善体操	11:30-12:30	研修室	1月10日	1月17日	1月24日	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	3月13日			
	20	金曜日	ボディメイク体操	12:40-13:40	研修室	1月10日	1月17日	1月24日	2月7日	2月14日	2月21日	2月28日	3月13日			
親子 子ども 向け 定期 教室	No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
	30	月曜日	すぐすぐ赤ちゃん産後ケア	9:30-10:30	研修室	1月6日	1月20日	1月27日	2月3日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日			
	31	月曜日	川崎フロンターレフトサル教室①	15:50-17:00	大体育室	1月6日	1月20日	1月27日	2月3日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日		
	32	月曜日	川崎フロンターレフトサル教室②	17:10-18:20	大体育室	1月6日	1月20日	1月27日	2月3日	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日		
	33	火曜日	キッズバレエ	15:30-16:30	研修室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	
	34	火曜日	ジュニアバレエ	16:45-17:45	研修室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	
	35	火曜日	空手教室 初級	15:00-16:00	武道室	1月7日	1月14日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	
	36	火曜日	空手教室 中級	16:00-17:00	武道室	1月7日	1月14日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	
	37	火曜日	空手教室 上級	17:00-18:00	武道室	1月7日	1月14日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	
	38	火曜日	女子バスケットボール教室①	16:30-17:50	小体育室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	
	39	火曜日	女子バスケットボール教室②	18:00-19:20	小体育室	1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月18日	2月25日	3月3日	3月10日	3月17日	
	40	水曜日	よちよち親子	9:10-10:10	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	41	水曜日	わんぱく親子	10:20-11:20	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	42	水曜日	キッズテニス	15:30-16:30	小体育室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	43	水曜日	ジュニアテニス	16:45-17:45	小体育室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	44	水曜日	キッズチア	15:10-16:10	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	45	水曜日	ジュニアチア初級	16:25-17:25	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	46	水曜日	ジュニアチア中級	17:40-18:40	研修室	1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月4日	3月11日	
	47	木曜日	キッズダンス	15:20-16:20	武道室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
	48	木曜日	ジュニアダンス①	16:30-17:30	武道室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
	49	木曜日	ジュニアダンス②	17:40-18:40	武道室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	
ワ ン コ イン	No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	
	50	木曜日	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 フラッシュ(男女)	15:30-16:20	小体育室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	3月19日
	51	木曜日	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ライトニング(男子)	16:30-17:20	小体育室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	3月19日
	52	木曜日	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ(男子)	18:00-18:50	小体育室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	3月19日
	53	木曜日	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ(女子)	19:20-20:10	小体育室	1月9日	1月16日	1月23日	1月30日	2月6日	2月13日	2月20日	2月27日	3月5日	3月12日	3月19日
ワ ン コ イン	No.	曜日	教室名	時間	場所	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目				

定期教室開催日程一覧表(1月-3月)

大人向け定期教室	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ピクスです。
	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、心と身体をリフレッシュします。
	5	火曜日	やさしいヨーガ	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨーガをする方や身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。
	6	火曜日	リフレッシュヨーガ	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨーガをする方や身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。
	7	水曜日	フラダンス①	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	リラックスヨーガ	動きやすい服装、飲み物、タオル	初めてヨーガをする方や身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。
	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	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	アロマヨーガ	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・呼吸法から始めヨーガの動きで汗腺からアロマを吸収しテトックスしていきます。
	13	木曜日	フラダンス②	動きやすい服装、飲み物、タオル	フラダンスで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身体を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	エアロピ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	ヨーガ	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。身体の緊張をほぐし、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。
親子・子ども向け定期教室	No.	曜日	教室名	持ち物	内容
	30	月曜日	すぐすぐ赤ちゃん産後ケア	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、体力アップ、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	元全日本選手による教室です。バスケの技術はもちろん、身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	元全日本選手による教室です。バスケの技術はもちろん、身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	歩行未満～歩行開始時期の子ども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。ママはお子さんと一緒に遊びながら、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	ポンポン(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。ポンポンを使い、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	ポンポン(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。ポンポンを使い、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	ポンポン(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。ポンポンを使い、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身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身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身体の使い方も練習します。
	50	木曜日	川崎フレイブサンダース 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	川崎フ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	川崎フレイブサンダース 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	川崎フ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	川崎フレイブサンダース 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	川崎フ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	川崎フレイブサンダース 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	川崎フ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	親子フィットリトリトニック	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歩行の促しやマッサージ、ママは産後の身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	主に鉄棒、マット、跳び箱と楽しいトランポリンを中心に各種目の基本練習をしっかり練習しています。その他縄、ボール、フープなどを使用します。
	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	主に鉄棒、マット、跳び箱、トランポリン種目を中心に小学校での体育授業にしっかり対応しているよう練習します。その他短縄、大縄、ボールなどを使用します。
	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	主に鉄棒、マット、跳び箱、トランポリン種目の技の習得を中心に小学校での体育授業にしっかり対応していくよう練習します。その他短縄、大縄、ボールなどを使用します。
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	カルツツかわさき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	カルツツかわさきHEAT-UP②			