

2021年 1月 2月 3月分

定期教室のご案内



●お問い合わせ

スポーツの部 TEL: 044-222-5211

カルチャーの部 TEL: 044-222-5223

スポーツの部

募集日程

- ①▶1次募集期間:11月1日～11月27日 ②▶抽選結果通知期間:12月1日～12月2日 ③▶当選者入金期間:12月3日～12月16日
④▶2次募集期間:12月20日 10:00～(2次募集は来館のみの受付です)

月火 大人クラス

1 卓球教室 初回 1月4日
日程 月曜日/9:30～11:30/全10回
対象 卓球経験のある16歳以上
料金 7,900円 場所 小体育室
楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
2 バドミントン教室 初回 1月4日
日程 月曜日/13:00～15:00/全10回
対象 バドミントン経験がある16歳以上
料金 10,400円 場所 小体育室
楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
3 太極拳 初回 1月5日
日程 火曜日/9:30～10:30/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 武道室
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。
4 やさしいヨーガ 初回 1月5日
日程 火曜日/10:45～11:45/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 武道室
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。
5 リフレッシュヨーガ 初回 1月5日
日程 火曜日/20:15～21:15/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。

月火 子供クラス

30 すくすく赤ちゃん産後ケア 初回 1月4日
日程 月曜日/9:10～10:10/全10回 場所 研修室
対象 生後3か月～1歳までの親子 料金 7,900円
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 アクティブキッズ ハイブリッド開催 初回 1月12日
日程 火曜日/14:40～15:20/全11回
対象 年少～年長 料金 8,690円 場所 研修室
3歳頃からの運動能力が著しく発達する時期に幅広くたくさんの運動をし、運動能力だけでなく、社会的能力、発想・思考力も同時に育むことを目指します。
32 キッズバレエ 33 ジュニアバレエ 初回 1月5日
日程 火曜日/全10回
32 15:30～16:30 33 16:45～17:45
対象 32 年少～年長 33 小学校1年生～4年生
料金 7,900円 場所 研修室
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 空手教室初級 35 中級 36 上級 初回 1月5日
日程 火曜日/全10回 34 15:00～16:00
35 16:00～17:00 36 17:00～18:00
対象 34 年少～小学生 35 年少～大人 36 小学生～大人
料金 7,900円 場所 武道室
[初級]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。[中級]空手の基本や型などを通じ、集中力や根気強さ、体力・身体の上向きを図ります。[上級]空手の基本・型・組手など、より幅広い技術の上向きと精神力を高めます。
37 女子バスケットボール教室① 初回 1月5日
38 女子バスケットボール教室②
日程 火曜日/全10回
37 16:30～17:50 38 18:00～19:20
対象 37 小学3、4年生女子 38 小学5、6年生女子
料金 10,400円 場所 小体育室
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選び感覚で楽しく学べます。

水 大人クラス

6 フラダンス① 初回 1月6日
日程 水曜日/11:30～12:30/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。
7 リラックスヨーガ 初回 1月6日
日程 水曜日/12:40～13:40/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。
8 骨盤調整エクササイズ 初回 1月6日
日程 水曜日/19:00～20:00/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。
9 ZUMBA 初回 1月6日
日程 水曜日/20:15～21:15/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踊る有酸素系ダンスプログラムです。

水 子供クラス

39 よちよち親子 40 わんぱく親子 初回 1月6日
日程 水曜日/全10回
39 9:10～10:10 40 10:20～11:20
対象 39 1歳～2歳の親子 40 2歳～年少
料金 7,900円 場所 研修室
[38]歩行未満～歩行開始時期の子どもたちへの運動の促しや、パパ・ママとの触れ合いを通じて言葉への興味を促します。パパ・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。
[39]走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど、運動神経を開発する動作を、パパ・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。パパ・ママはお子さんと遊びながら、体力向上を目指します。
41 キッズテニス 42 ジュニアテニス 初回 1月6日
日程 水曜日/全10回
41 15:30～16:30 42 16:45～17:45
対象 41 年少～年長 42 小学1～3年生
料金 12,500円 場所 小体育室
楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。
43 キッズチア 初回 1月6日
44 ジュニアチア初級 45 ジュニアチア中級
日程 水曜日/全10回 43 15:10～16:10
44 16:25～17:25 45 17:40～18:40
対象 43 年少～年長 44 小学1～6年生の初心者
45 小学1～6年生の経験者
料金 7,900円 場所 研修室
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 川崎フロンターレフットサル教室① 初回 1月6日
47 川崎フロンターレフットサル教室②
日程 水曜日/全10回
46 15:40～16:50 47 17:00～18:10
対象 46 小学校1～2年生 47 小学校3～4年生
料金 12,500円 場所 大体育室
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。

木 大人クラス

10 アロマヨーガ 初回 1月7日
日程 木曜日/9:20～10:20/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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もアロマを吸収しデトックスしていきます。
11 フラダンス② 初回 1月7日
日程 木曜日/10:30～11:30/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。
12 ボディケア 初回 1月7日
日程 木曜日/11:40～12:40/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
セルファマッサージ・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。
13 らくらく健康エクササイズ 初回 1月7日
日程 木曜日/12:45～13:45/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。
14 ビューティーピラティス 初回 1月7日
日程 木曜日/13:55～14:55/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。
15 ヨーガ 初回 1月7日
日程 木曜日/19:00～20:00/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 武道室
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。

木 子供クラス

48 キッズダンス 初回 1月7日
49 ジュニアダンス① 50 ジュニアダンス②
日程 木曜日/全10回 48 15:20～16:20
49 16:30～17:30 50 17:40～18:40
対象 48 年長 49 小学1～3年生 50 小学4～6年生
料金 7,900円 場所 武道室
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。
川崎ブレイブサンダース 初回 1月7日
バスケットボール教室
51 フラッシュ 52 ライトニング 53 イナズマ
54 ブリッツ男子 55 ブリッツ女子
日程 木曜日/全10回
51 15:30～16:30 52 16:30～17:30
53 17:30～18:30 54 18:00～19:30
55 19:00～20:30
対象 51 4歳～小学2年生(初心者向け)
52 小学1年生～4年生(男子のみ)
53 小学5年生～中学生(男子のみ)
54 小学5年生～中学生(男子のみ/経験者向け)
55 中学生～高校生(女子のみ/経験者向け)
料金 16,800円 場所 小体育室
川崎ブレイブサンダースによるバスケットボールスクールのクラスです。スクールコーチが基礎から指導を行います。

金 大人クラス

16 かんたんピラティス 初回 1月8日
日程 金曜日/10:20～11:20/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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 姿勢改善体操 初回 1月8日
日程 金曜日/11:30～12:30/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。
18 ボディメイク体操 初回 1月8日
日程 金曜日/12:40～13:40/全10回
対象 16歳以上 料金 7,900円 場所 研修室
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。

金 子供クラス

56 親子フィットリミックス 初回 1月8日
日程 金曜日/9:10～10:10/全10回
対象 8か月～1歳5か月の親子
料金 7,900円 場所 研修室
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。(パパでも参加可能)
57 キッズ体操 初回 1月8日
58 ジュニア体操① 59 ジュニア体操②
日程 金曜日/全10回 57 15:00～15:55
58 16:00～16:55 59 17:00～17:55
対象 57 年少～年長
58 小学1～3年生 59 小学4～6年生
料金 7,900円 場所 研修室
[56]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と練習していきます。その他、縄・ボール・フープなどを使用します。
[57]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と対応していきけるよう練習します。その他、短縄・大縄・ボールなどを使用します。
[58]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と対応していきけるよう練習します。その他、短縄・大縄・ボールなどを使用します。

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、定員数を減らして実施しています。また、レッスン内容や開始時刻を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

お申込方法

① ウェブからのお申込み

▼HPからはこちら▼

<http://culttz.city.kawasaki.jp/>

HP内「教室講座案内」をクリック!

当選はEメールかウェブで確認

当選メールを一斉送信するため、設定によってはメールが届かない場合があります。当選結果は、ウェブでも確認できます。



② 往復はがきでのお申込み

63 21000011 往信	川崎 市川 区 1-1-4 カルッツかわさき 定期教室募集係	結果とご案内を印刷します。記入しないでください。
----------------	--------------------------------	--------------------------

※ハガキ1通につき1教室のお申込みとなります。※表裏お間違いないようにご記入ください。

63 返信	〒 所 参 加 さ れ る 方 の 氏 名 ・ 住 所 ・ 氏 名 ・ 郵便番号	①番号・教室名 ②受講者氏名 ③性別 ④ご住所 ⑤お電話番号 ⑥生年月日 ⑦保護者氏名 ⑧保護者生年月日
-------	--	---

●定員を超える応募があった教室は、抽選となります。●ご応募は1教室につき、おひとり様1口です。●皆様より頂いた個人情報、川崎市スポーツ文化総合センター個人情報保護方針に基づき取り扱います。●入金後の変更、譲渡、返金はいかなる場合もできません。●希望教室のみお申込みください。●ご妊娠中の方は、同意書の記入が必要です。●繰り上げ当選された方は2次申し込み期間前にご連絡いたします。●内容は予告なく変更となる場合がございます。●消えるボールペンでの記入はご遠慮ください。●親子教室は、親1名に対し、子供1名になります。●入金の際は当選メールまたはハガキの提示が必要になります。●当選後の流れにつきましては、はがきでの返信が当選通知メールの本文に記載されています。

【その他 注意事項】●記載された金額は全て、消費税10%を含む税込表示です。●テキストや教材以外に別途必要な持ち物は、各教室ごとに異なります。詳しくは、ホームページ等にてご確認ください。