

2021年 4月 5月 6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:2月1日～2月25日
- ② 抽選結果通知期間:3月1日～3月2日
- ③ 当選者入金期間:3月3日～3月19日
- ④ 2次募集期間:3月21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 4月5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 4月5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 4月6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
のびやかな動きで、心と身体をリフレッシュします。
- 4 やさしいヨーガ** 初回 4月6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 4月6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 4月5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全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 キッズパレエ 32 ジュニアパレエ** 初回 4月13日
日程 火曜日/全10回
31 15:30～16:30 32 16:45～17:45
対象 31 年少～年長 32 小学校1年生～4年生
料金 7,900円 場所 研修室
パレエの基礎から応用まで楽しく学んでいくクラスです。
- 33 空手教室初級**
34 空手教室中級 初回 4月6日
35 空手教室上級
日程 火曜日/全10回
33 15:00～16:00
34 16:00～17:00
35 17:00～18:00
対象 33 年少～小学生 34 年少～大人 35 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や心を身につけます。
[中級]空手の基本や型などを通じ、集中力や根気強さ、体力・身体の上を目指します。
[上級]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。
- 36 女子バスケットボール教室①**
37 女子バスケットボール教室② 初回 4月13日
日程 火曜日/全10回
36 16:30～17:50 37 18:00～19:20
対象 36 小学3、4年生女子 37 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遊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 4月7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 4月7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 4月7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 4月7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踏む有酸素系ダンスプログラムです。

水 子供クラス

- 38 よちよち親子 39 わんぱく親子** 初回 4月7日
日程 水曜日/全10回
38 9:10～10:10 39 10:20～11:20
対象 38 1歳～2歳の親子 39 2歳～年少
料金 7,900円 場所 研修室
[38] 歩行未済～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も促します。パパ・ママは育児に必要な体力づくりのため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びます。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。
- 40 キッズテニス 41 ジュニアテニス** 初回 4月7日
日程 水曜日/全10回
40 15:30～16:30 41 16:45～17:45
対象 40 年少～年長 41 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。
- 42 キッズチア 43 ジュニアチア初級 44 ジュニアチア中級** 初回 4月7日
日程 水曜日/全10回
42 15:10～16:10
43 16:25～17:25 44 17:40～18:40
対象 42 年少～年長 43 小学1～6年生の初心者
44 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。
- 45 川崎フロンターレフットサル教室①**
46 川崎フロンターレフットサル教室② 初回 4月7日
日程 水曜日/全10回
45 15:40～16:50 46 17:00～18:10
対象 45 小学校1～2年生 46 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ため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 4月1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 4月1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 4月1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
セルフマッサージ・ストレッチトレーニングで身体を調整するクラスです。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 4月1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 4月1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 4月1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

- 47 キッズダンス** 初回 4月1日
48 ジュニアダンス① 49 ジュニアダンス②
日程 木曜日/全10回 47 15:20～16:20
48 16:30～17:30 49 17:40～18:40
対象 47 年少～年長 48 小学1～3年生 49 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 4月1日
バスケットボール教室
50 フラッシュ 51 ライトニング 52 イナズマ
53 ブリッツ男子 54 ブリッツ女子
日程 木曜日/全11回
50 15:30～16:30 51 16:30～17:30
52 17:30～18:30 53 18:00～19:30
54 19:00～20:30
対象 50 4歳～小学2年生(初心者向け)
51 小学1年生～4年生(男子のみ)
52 小学5年生～中学生(男子のみ)
53 小学5年生～中学生(男子のみ/経験者向け)
54 中学生～高校生(女子のみ/経験者向け)
料金 18,480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 4月2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 4月2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 4月2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、全身体操をおこない血行を促し身体の機能を整えていきます。

金 子供クラス

- 55 親子フィットリトミック** 初回 4月2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
発達をめざすこの時期のお子さんは月齢にあわせてバランスよく身体を動かします。ママは産後の身体の回復に有効なエクササイズを行います。(パパでも参加可能)
- 56 キッズ体操** 初回 4月2日
57 ジュニア体操① 58 ジュニア体操②
日程 金曜日/全10回 56 15:00～15:55
57 16:00～16:55 58 17:00～17:55
対象 56 年少～年長 57 小学1～3年生 58 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。

スポーツデー(個人利用)もお気軽にご参加ください!!

人気のバスケットボールや卓球、バドミントンをはじめ、ヨガや太極拳なども開催中!



詳細はWEBで▶

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/>

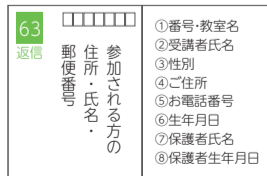
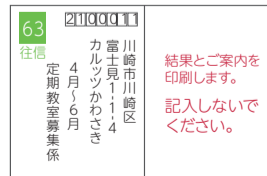
HP内「教室講座案内」をクリック!

当選はEメールがウェブで確認

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



※ハガキ1通につき1教室のお申込みとなります。※表裏両面記載のないようにご記入ください。

●対象年齢は、2021年4月1日時点での年齢となります。●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。●当選後の変更、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。●募集日程が変更になる可能性がございますのであらかじめご了承ください。詳しくは、ホームページにてご確認ください