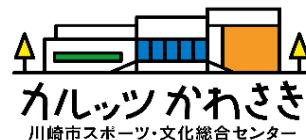


定期教室開催日程一覧表(10月-12月)

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		
大人向け定期教室	1	月曜日	卓球教室	9:30-11:30	小体育室	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	
	2	月曜日	バドミントン教室(月曜)	13:00-15:00	小体育室	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/29	12/6	12/13	12/20	
	3	火曜日	太極拳	9:30-10:30	武道室	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	4	火曜日	やさしいヨガ	10:45-11:45	武道室	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	5	火曜日	ZUMBA(火曜)	12:15-13:15	武道室	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	6	火曜日	かんたんピラティス(火曜)	13:30-14:30	武道室	10/5	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	12/28	
	7	火曜日	リフレッシュヨガ	20:15-21:15	研修室	10/5	10/12	10/19	10/26	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	8	水曜日	フラダンス(水曜)	11:30-12:30	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	9	水曜日	リラックスヨガ	12:40-13:40	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	10	水曜日	骨盤調整エクササイズ	19:00-20:00	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	11	水曜日	ZUMBA(水曜)	20:15-21:15	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	12	木曜日	アロマヨガ	9:20-10:20	研修室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
	13	木曜日	フラダンス(木曜)	10:30-11:30	研修室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
	14	木曜日	ボディケア	11:40-12:40	研修室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
	15	木曜日	らくらく健康エクササイズ	12:45-13:45	研修室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
	16	木曜日	ビューティーピラティス	13:55-14:55	研修室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
	17	木曜日	バドミントン教室(木曜)	14:00-16:00	大体育室	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
	18	木曜日	ヨガ	19:00-20:00	武道室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
	19	金曜日	かんたんピラティス(金曜)	10:20-11:20	研修室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	
	20	金曜日	姿勢改善体操	11:30-12:30	研修室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	
	21	金曜日	ボディメイク体操	12:40-13:40	研修室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	
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	すくすく赤ちゃん産後ケア	9:10-10:10	研修室	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	
	33	火曜日	キッズバレエ	15:30-16:30	研修室	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	
	34	火曜日	ジュニアバレエ	16:45-17:45	研修室	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	
	35	火曜日	空手教室 初級	15:00-16:00	武道室	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	36	火曜日	空手教室 中級	16:00-17:00	武道室	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	37	火曜日	空手教室 上級	17:00-18:00	武道室	10/5	10/12	10/19	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21	
	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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	
	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	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	
	40	水曜日	よちよち親子	9:10-10:10	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	41	水曜日	わんぱく親子	10:20-11:20	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	42	水曜日	キッズテニス	15:30-16:30	小体育室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	43	水曜日	ジュニアテニス	16:45-17:45	小体育室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	44	水曜日	キッズチア	15:10-16:10	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	45	水曜日	ジュニアチア初級	16:25-17:25	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	46	水曜日	ジュニアチア中級	17:40-18:40	研修室	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	
	47	水曜日	川崎フロンターレ フットサル教室①	15:40-16:50	大体育室	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22		
	48	水曜日	川崎フロンターレ フットサル教室②	17:00-18:10	大体育室	10/6	10/13	10/20	11/10	11/17	11/24	12/1	12/15	12/22		
	49	木曜日	キッズダンス	15:20-16:20	武道室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
	50	木曜日	ジュニアダンス①	16:30-17:30	武道室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
	51	木曜日	ジュニアダンス②	17:40-18:40	武道室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	
57	金曜日	親子フィットリトミック	9:10-10:10	研修室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24		
58	金曜日	キッズ体操	15:00-15:55	研修室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24		
59	金曜日	ジュニア体操①	16:00-16:55	研修室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24		
60	金曜日	ジュニア体操②	17:00-17:55	研修室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24		
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	11回目	12回目
31	月曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ポルト	18:30-19:30	小体育室	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
32	月曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 プリッツ	19:00-20:30	小体育室	10/4	10/11	10/18	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	
52	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	15:30-16:30	小体育室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
53	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	16:30-17:30	小体育室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
54	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 イナズマ	17:30-18:30	小体育室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
55	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 プリッツ男子	18:00-19:30	小体育室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
56	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 プリッツ女子	19:00-20:30	小体育室	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	
61	金曜日	川崎レイブサンダース チアダンススクール スカイ1	15:20-16:20	武道室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	
62	金曜日	川崎レイブサンダース チアダンススクール スカイ2	16:30-17:30	武道室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	
63	金曜日	川崎レイブサンダース チアダンススクール レイン	17:40-18:40	武道室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	
64	金曜日	川崎レイブサンダース チアダンススクール サニー	18:50-19:50	武道室	10/1	10/8	10/15	10/22	10/29	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/24	

※感染防止対策について、詳しくは別途ホームページ・館内掲示にてご確認ください
 ※開催日程・時間が変更になる場合がございますので、予めご了承ください
 ※曜日により、開催日程が変則になることがありますので、開催スケジュールをご覧ください
 ※妊娠中の方は同意書の記入が必要です、インストラクターまたはスタッフまでお申し出ください



カルッツかわさき
川崎市スポーツ・文化総合センター

定期教室開催日程一覧表(10月-12月)

No.	曜日	教室名	定員	持ち物	内容
1	月曜日	卓球教室	20名	ラケット、運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
2	月曜日	バドミントン教室(月曜)	24名	ラケット、運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。
3	火曜日	太極拳	40名	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	やさしいヨーガ	40名	運動できる服装、タオル、飲み物	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	火曜日	ZUMBA(火曜)	30名	運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	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。
6	火曜日	かんたんピラティス(火曜)	40名	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
7	火曜日	リフレッシュヨーガ	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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	水曜日	フラダンス(水曜)	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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いきます。
9	水曜日	リラックスヨーガ	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
10	水曜日	骨盤調整エクササイズ	25名	運動できる服装、スポーツタオル、飲み物	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	ZUMBA(水曜)	25名	運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	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	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
13	木曜日	フラダンス(木曜)	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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	25名	運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	エアロビクスや筋カトレーニング、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	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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	バドミントン教室(木曜)	24名	ラケット、運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	楽しく基礎から応用まで実践していくクラスです。(初心者歓迎)
18	木曜日	ヨーガ	40名	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
19	金曜日	かんたんピラティス(金曜)	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
20	金曜日	姿勢改善体操	25名	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
21	金曜日	ボディメイク体操	25名	運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	全身を締め、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。
No.	曜日	教室名	定員	持ち物	内容
30	月曜日	すくすく赤ちゃん産後ケア	10組	運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	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	川崎レイブサunders バスケボール教室 ボルト	30名	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	川崎レイブサundersによる小学2年生~4年生・経験者向けのバスケットボールスクールのクラスです。所属するミニバスケム等で更に活躍することを目標としたスキルアップのための技術指導を行います。
32	月曜日	川崎レイブサunders バスケボール教室 ブリッツ	30名	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	川崎レイブサundersによる小学5年生以上の経験者男女向けのバスケットボールスクールです。スクールコーチがミニバスケムや部活動で活躍するためのフラスアルファの技術指導を行います。
33	火曜日	キッズバレエ	20名	室内シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物	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	20名	室内シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物	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	40名	運動できる服装、タオル、飲み物	空手を通して、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	40名	運動できる服装、タオル、飲み物	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	40名	運動できる服装、タオル、飲み物	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	24名	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	24名	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	10組	室内シューズ、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。
41	水曜日	わんぱく親子	10組	室内シューズ、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、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。
42	水曜日	キッズテニス	16名	ラケット、運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	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	16名	ラケット、運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	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	20名	ボンボン(購入可)、動きやすい服装、室内シューズ、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	20名	ボンボン(購入可)、動きやすい服装、室内シューズ、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	20名	ボンボン(購入可)、動きやすい服装、室内シューズ、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	水曜日	川崎フロンターレ フットサル教室①	30名	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。
48	水曜日	川崎フロンターレ フットサル教室②	30名	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。
49	木曜日	キッズダンス	20名	室内シューズ、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	ジュニアダンス①	20名	室内シューズ、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。
51	木曜日	ジュニアダンス②	20名	室内シューズ、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。
52	木曜日	川崎レイブサunders バスケボール教室 フラッシュ	30名	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	川崎レイブサundersによる4歳~の初心者男女向けの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。
53	木曜日	川崎レイブサunders バスケボール教室 ライトニング	30名	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	川崎レイブサundersによる小学1年生経験者~4年生の男子向けの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。
54	木曜日	川崎レイブサunders バスケボール教室 イナズマ	30名	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	川崎レイブサundersによる小学5年生初心者~中学生の男子向けの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。
55	木曜日	川崎レイブサunders バスケボール教室 ブリッツ男子	30名	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	川崎レイブサundersによる小学5年生初心者~中学生の男子向けの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。
56	木曜日	川崎レイブサunders バスケボール教室 ブリッツ女子	30名	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	川崎レイブサundersによる中学生~高校生まで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等で活躍するためのフラスアルファの技術指導を行います。
57	金曜日	親子フィットリトミック	10組	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	発達のおもしろいこの時期の赤ちゃんは月齢に合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)
58	金曜日	キッズ体操	20名	室内シューズ、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。
59	金曜日	ジュニア体操①	20名	室内シューズ、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と対応してい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。
60	金曜日	ジュニア体操②	20名	室内シューズ、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と対応してい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。
61	金曜日	川崎レイブサunders チアダンススクール スカイ1	20名		参加者数不足のためクローズ
62	金曜日	川崎レイブサunders チアダンススクール スカイ2	20名	ボンボン(購入可)、動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル	川崎レイブサundersのトップチアダンスチーム(IRIS)メンバーやOGのインストラクターの指導により、初心者のお子様を中心に、楽しみながらダンスの基礎習得を目指します。
63	金曜日	川崎レイブサunders チアダンススクール レイン	20名	ボンボン(購入可)、動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル	川崎レイブサundersのトップチアダンスチーム(IRIS)メンバーやOGのインストラクターの指導により、チアダンスの基礎を学びながら、ジャンプやターンなどのテクニックの習得を目指します。
64	金曜日	川崎レイブサunders チアダンススクール サニー	20名		参加者数不足のためクローズ

大人向け定期教室

親子・子ども向け定期教室