

2021年 4月 5月 6月分

# 定期教室のご案内



カルツツ カワasaki

川崎市スポーツ・文化総合センター

●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

①1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

④2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	バト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
のびやかでゆったりとした太極拳(2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 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 すぐ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
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 キッズバレエ 32 ジュニアバレエ	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
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。	
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・身体の向上を図ります。	
【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 小学生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
元々日本選手による教室です。バスケットボールの技術はもちろん、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遊びを楽しみながら学べます。	

### 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 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	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・ママとの触れ合いで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・ママはお子さんと一緒に遊びながら、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	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		初回 4月7日
43 ジュニアチア初級	44 ジュニアチア中級	
日程	水曜日/全10回	
42	15:10～16:10	44 17:40～18:40
対象	42 年少～年長	44 小学1～6年生の初心者
料金	7,900円	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		初回 4月7日
46 川崎フロンターレフットサル教室②		
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	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 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。	
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。年齢別問わず、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	58 ジュニアダンス②
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
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	研修室
ヨーガの基礎から、少しレベルを上げた身体の使い方を練習します。	
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</td