

7・8・9月号 カルッツかわさき 定期教室のご案内

【募集日程】①募集期間:5/1～5/25 ②抽選結果通知期間6/1～6/2 ③当選者入金期間6/3～6/18 ④2次募集期間6/20 10:00開始(2次募集は来館のみの受付です)

No.	講座名	対象年齢	場所	回数	初回	曜日	時間	受講料	講座内容	
1	卓球教室	卓球経験のある16歳以上	小体育室	10			9:30～11:30	¥7,900 (税込)	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	バドミントン経験がある16歳以上	小体育室	10	7/5	月	13:00～15:00	¥10,400 (税込)	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	16歳以上	武道室	10	7/6	火	9:30～10:30	¥7,900 (税込)	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		武道室	10			10:45～11:45		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	ZUMBA①		武道室	10			12:15～13:15		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ダンスプログラムです。	
6	かんたんピラティス①		武道室	10			13:30～14:30		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	リフレッシュヨーガ		研修室	10			20:15～21:15		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	フラダンス①		研修室	10			11:30～12:30		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学びます。	
9	リラクゼーションヨーガ		研修室	10			12:40～13:40		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	骨盤調整エクササイズ	16歳以上	研修室	10	7/7	水	19:00～20:00	¥7,900 (税込)	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	ZUMBA②	研修室	10			20:15～21:15		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ダンスプログラムです。		
12	アロマヨーガ	16歳以上	研修室	10	7/1	木	9:20～10:20	¥7,900 (税込)	季節に合ったアロマを焚きながら、肩凝りから脳・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てリラックスしていきます。	
13	フラダンス②		研修室	10			10:30～11:30		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	ボディケア		研修室	10			11:40～12:40		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。	
15	らくらく健康エクササイズ		研修室	10			12:45～13:45		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。	
16	ビューティーピラティス		研修室	10			13:55～14:55		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	ヨーガ		武道室	10			19:00～20:00		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	かんたんピラティス②		研修室	10			10:20～11:20		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	姿勢改善体操	16歳以上	研修室	10	7/2	金	11:30～12:30	¥7,900 (税込)	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。様式を行います。	
20	ボディメイク体操	研修室	10	12:40～13:40	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、身体の機能を上げていきます。					
30	すくすく赤ちゃん産後ケア	生後3ヶ月～1歳までの親子	研修室	10	7/5	月	9:10～10:10	¥7,900 (税込)	赤ちゃんの機能解剖学に基づき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	年少～年長	研修室	10			15:30～16:30	¥7,900 (税込)	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。	
32	ジュニアバレエ	小学校1年生～4年生	研修室	10			16:45～17:45		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	年少～小学生	武道室	10	7/6	火	15:00～16:00		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。	
34	空手教室 中級	年少～大人	武道室	10			16:00～17:00		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。	
35	空手教室 上級	小学生～大人	武道室	10			17:00～18:00		空手の基本・型・組手など、より幅広い技術の向上と精神力を高めます。	
36	女子バスケットボール教室①	小学3、4年生女子	小体育室	10			16:30～17:50		¥10,400 (税込)	完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。
37	女子バスケットボール教室②	小学5、6年生女子	小体育室	10			18:00～19:20			完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。
38	よちよち親子	1歳～2歳の親子	研修室	10			9:10～10:10	¥7,900 (税込)	歩行未済～歩行開始時期の子どものための運動の促しや、パパ・ママとの触れ合いを通し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	わんぱく親子	2歳～年少	研修室	10			10:20～11:20		走る・飛ぶ・前転・ブリッジなど、運動神経を開発する動作や、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・ママはお子さんとの遊びながら、体力向上を目指します。	
40	キッズテニス	年少～年長	小体育室	10			15:30～16:30	¥12,500 (税込)	楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。	
41	ジュニアテニス	小学1～3年生	小体育室	10			16:45～17:45		楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。	
42	キッズチア	年少～年長	研修室	10	7/7	水	15:10～16:10	¥7,900 (税込)	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。	
43	ジュニアチア初級	小学1～6年生の初心者	研修室	10			16:25～17:25		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。	
44	ジュニアチア中級	小学1～6年生の経験者	研修室	10			17:40～18:40		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。	
45	川崎フロンターレ フットサル教室①	小学校1～2年生	大体育室	10			15:40～16:50	¥12,500 (税込)	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。	
46	川崎フロンターレ フットサル教室②	小学校3～4年生	大体育室	10			17:00～18:10		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。	
47	キッズダンス	年少～年長	武道室	10			15:20～16:20	¥7,900 (税込)	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	ジュニアダンス①	小学1～3年生	武道室	10			16:30～17:30		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	ジュニアダンス②	小学4～6年生	武道室	10			17:40～18:40		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	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	4歳～小学2年生(初心者向け)	小体育室	11	7/1	木	15:30～16:30	¥18,480 (税込)	川崎ブレイブサンダースによる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。	
51	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	小学1年生～4年生(男子のみ)	小体育室	11			16:30～17:30		川崎ブレイブサンダースによる小学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。	
52	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 イナズマ	小学5年生～中学生(男子のみ)	小体育室	11			17:30～18:30		川崎ブ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	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	小学5年生～中学生(男子のみ/経験者向け)	小体育室	11			18:00～19:30		川崎ブレイブサンダースによる小学5年生～中学生までの経験者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。	
54	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	中学生～高校生(女子のみ/経験者向け)	小体育室	11			19:00～20:30		川崎ブレイブサンダースによる中学生～高校生までの女子向けのバスケットボールスクールのクラスです。スクールコーチが部活動等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。	
55	親子フィットリトミック	8か月～1歳5か月の親子	研修室	10			9:10～10:10	¥7,900 (税込)	発達をめざした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	年少～年長	研修室	10	7/2	金	15:00～15:55		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	ジュニア体操①	小学1～3年生	研修室	10			16:00～16:55		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	ジュニア体操②	小学4～6年生	研修室	10			17:00～17:55		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。	

お申込方法

- ウェブからのお申し込み**
<http://cultz.city.kawasaki.jp/>
 HP内「教室講座案内」をクリック!
当選はEメールがサイトで確認
 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。
- 往復はがきからの申し込み** ※ハガキ1通につき、1教室のお申し込みとなります。※表裏お間違いの内容にご記入ください。

63	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	結果とご案内を印刷します。
63	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1	記入しないでください。

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

- 対象年齢は、2021年7月1日時点での年齢となります。
- 定員を超過す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1枚1口です。
- 皆様より頂いた個人情報、は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。
- 希望教室のみお申し込みください。
- 入金後の変更、譲渡、返金はいかなる場合もできません。
- 当選後の流れにつきましては、はがきでの返信がご返信の方は、同意書の記入が必要です。
- 繰り上げ当選された方は随時ご連絡致します。
- 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、はがきでの返信がご返信の方は、同意書の記入が必要です。

7・8・9月号 カルッツかわさき 定期教室のご案内

【募集期間】2021/5/1(土)10:00～先着順 【入金期間】2021/6/30(水)18:00まで 【会場】カルッツかわさき 会議室

外国語 NEW

フランス語の世界 (入門・実践級コース)

水曜日/全6回
時間/18:30～20:00

講師:清水康子
定員:15名
日程:7/14、7/28、8/4、8/25、9/8、9/22
料金:¥9,000(税込)

フランス語知識の有無を問わず、その世界の広がりや幾つかのテーマ(芸術、文学、哲学、科学技術、政治経済など)を通じて学びます。易しい言葉や表現も少し紹介します。

外国語

初めて学ぶ韓国語・入門

金曜日/全6回
時間/14:00～15:00

講師:曹喜澈
定員:15名
日程:7/2、7/16、7/30、8/27、9/3、9/17
料金:¥12,000(税込)

テキスト代 ¥1,980(税込)「ひとりでゆっくり韓国語入門」
韓国語を初めて学ぶ方のための初心者コースです。興味のある方でも基礎から学べる内容なので安心して参加いただけます。

伝統工芸

折形礼法・水引き カルチャー講座Ⅳ

月曜日/全9回
時間/13:00～15:00

講師:類家三枝子
定員:10名
日程:7/12、7/19、7/26、8/2、8/16、8/30、9/6、9/13、9/27
料金:¥14,400(税込)

見直されてきた「和の文化」にふれあう。永い歴史ある折形礼法(おりがたれいほう)と「水引」の飾り結び工芸が同時に学べる講座です。

美術

幸せつなぐ はじめての絵手紙

水曜日/全3回
時間/13:00～14:30

講師:松尾善美
定員:12名
日程:7/2、8/18、9/15
料金:¥6,000(税込)

「へたでいい へたがいい」絵心がなくても大丈夫!あたららしい絵手紙と一緒に描いてみませんか?身近なものを描く楽しみが日常を幸せにします。

健康

美味しく楽しく免疫力をあげる発酵食品講座

水曜日/全6回
時間/10:30～12:00

講師:作間由美子
定員:16名
日程:7/7、7/21、8/4、8/25、9/8、9/22
料金:¥6,000(税込)

「免疫は発酵食品でぐんぐんあがる!」美味しく健康の関係を正しく理解し、毎日の食事に生かせる手軽な発酵調味料の作り方や上手な使い方を楽しく学びましょう。

暮らし

はじめてのモダン盆栽

金曜日/全3回
時間/10:00～12:00

講師:岸本千絵
定員:10名
日程:7/2、8/20、9/3
料金:¥9,000(税込)

年齢や性別に関係なく、基礎から学べる講座です。モダン盆栽で日本の四季を愛でてみませんか?

音楽

クラシック 音楽講座 with 神奈川フィル

金曜日/全5回
時間/14:00～15:00

講師:神奈川フィルハーモニー 管弦楽団企画担当
定員:18名
日程:7/9、8/27、9/3、9/17、9/24
料金:¥8,000(税込)

カルッツかわさきで定期演奏会を行なう神奈川フィルが、クラシック音楽の楽しみを楽しくわかりやすくお伝えします!

趣味

ネイチャープリントの世界・入門編

火曜日/全6回
時間/10:00～12:00

講師:石渡美彌子
定員:15名
日程:7/6、7/20、8/3、8/24、9/7、9/21
料金:¥12,000(税込)

初めて耳にする方もいらしゃると思いますが、ネイチャープリントには沢山の技法があります。入門編として、色々な素材や形のものに絵柄を写し取って自由にデザインする新しい技術をご紹介します。

音楽 NEW

ゼロからはじめるパソコン 音楽制作 (入門～実践編)

木曜日/全6回
時間/19:00～20:30

講師:佐美秀俊
定員:12名
日程:7/8、7/15、8/5、8/19、9/2、9/16
料金:¥9,600(税込)

無料の音楽制作ソフトをダウンロードすればノートパソコンが音楽スタジオのように早変わり。初心者の方でも大丈夫!あなたも音楽制作の楽しさを体験してみませんか?

ハンドメイド

羊毛フェルトでうちの子をつくらう!

木曜日/全5回
時間/14:15～16:15

講師:栗栖美枝子
定員:10名
日程:7/1、7/15、8/5、8/19、9/2
料金:¥8,000(税込)

初心者の方でも安心して受講いただけます。動物の毛並みや手足の造形などを基礎から学び、世界に1つだけのかわいいうちの子をつくらしましょう!

お申込方法

※お申込みは先着順にて承りますので、定員数に達しだい受付を終了させていただきます。

- 1 《カルッツかわさき》1階総合受付でのご来館手続き
- 2 《カルッツかわさき》ホームページからのWEB申込み
- 3 お電話による申込み手続き

お申込みの際に「受講料」をお支払いいただきます。

6/30(水)18:00までに《カルッツかわさき》1階総合受付にて「受講料」をお支払いください。

申込方法詳しくはコチラ