



## 定期教室開催日程一覧表(2022年10月～12月)

No.	曜日	教室名	持ち物	内容
1	月曜日	卓球教室	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)	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	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	やさしいヨガ	運動できる服装、タオル、飲み物	初めてヨ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)	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)	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	リフレッシュヨガ	運動できる服装、タオル、飲み物	初めてヨ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)	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行います。
9	水曜日	リラックスヨガ	運動できる服装、タオル、飲み物	初めてヨ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	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)	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	アロマヨガ	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・呼吸法から始めヨガの動きで汗腺からもアロマを吸収してデトックスしていきます。
13	木曜日	フラダンス(木曜)	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	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	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	木曜日	ビューティーピラティス	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)	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	ヨガ	運動できる服装、タオル、飲み物	力を入れたり、扱いを繰り返しながら、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)	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。
No.	曜日	教室名	持ち物	内容
30	月曜日	すくすく赤ちゃん産後ケア	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、体カアップ、美容効果をねらいます。
31	月曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 スパークル(月曜)	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	川崎レイブサンダースによる年中～小学生向けのクラスです。バスケットボールだけに限らず、様々なボール遊びと運動をする導入プログラムになります。
32	月曜日	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(月曜)	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	川崎レイブサンダースによる年中～小学1年生向けのクラスです。バスケットボールの基礎や身体の動かし方、ボールの扱い方を習得します。
33	月曜日	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(月曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学2年～小学4年生向けのクラスです。バスケットボールの基礎から丁寧に指導を行います。
34	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(月曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学2年～小学4年生の経験者向けクラスです。所属するミニバスチーム等で更に活躍することを目指したスキルアップのための技術指導を行います。
35	月曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 イナズマ(月曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学5年生以上向けのクラスです。バスケットボールの基礎から丁寧に指導を行います。
36	月曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ男子(月曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学5年生以上の経験者・男子向けクラスです。所属するミニバスチーム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。
37	月曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ女子(月曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学5年生以上の経験者・女子向けクラスです。所属するミニバスチーム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。
38	火曜日	キッズバレエ	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。
39	火曜日	ジュニアバレエ	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。
40	火曜日	空手教室 初級	運動できる服装、タオル、飲み物	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。
41	火曜日	空手教室 中級	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・身体の上を目指します。
42	火曜日	空手教室 上級	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。※中級教室を経験されたお客様、空手の経験があるお客様がお申込みをご検討いただける教室となります。
43	火曜日	女子バスケットボール教室①	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。
44	火曜日	女子バスケットボール教室②	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。
45	水曜日	よちよち親子	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。
46	水曜日	わんぱく親子	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。
47	水曜日	キッズテニス	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。
48	水曜日	ジュニアテニス	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。
49	水曜日	キッズチア	ポンポン(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。ポンポンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
50	水曜日	ジュニアチア初級	ポンポン(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。ポンポンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。
51	水曜日	ジュニアチア中級	ポンポン(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。ポンポンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。※初級教室を経験されたお客様、チアダンスの経験があるお客様がお申込みをご検討いただける教室となります。
52	水曜日	川崎フロンターレ インドアサッカー教室①	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ためのインドアサッカー教室です。
53	水曜日	川崎フロンターレ インドアサッカー教室②	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ためのインドアサッカー教室です。
54	木曜日	キッズダンス	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。
55	木曜日	ジュニアダンス①	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。
56	木曜日	ジュニアダンス②	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。
57	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(木曜)	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	川崎レイブサンダースによる年中～小学1年生向けのクラスです。バスケットボールの基礎や身体の動かし方、ボールの扱い方を習得します。
58	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(木曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学2年～小学4年生向けのクラスです。バスケットボールの基礎から丁寧に指導を行います。
59	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(木曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学5年生以上向けのクラスです。バスケットボールの基礎から丁寧に指導を行います。
60	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ男子(木曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学5年生以上の経験者・男子向けクラスです。所属するミニバスチーム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。
61	木曜日	川崎レイブサンダース バスケットボール教室 ブリッツ女子(木曜)	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	川崎レイブサンダースによる小学5年生以上の経験者・女子向けクラスです。所属するミニバスチーム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。
62	金曜日	親子フィットリトミック	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	発達のめざまし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)
63	金曜日	キッズ体操	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	運動神経が一番伸びる幼児期に様々な「体を操る能力」を楽しみながら身につけてもらう教室です。「バランス」「リズム」「ジャンプ」「ボール」「多様な動き」などを色々な用具を使って遊びます。
64	金曜日	ジュニア体操①	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎区内小学校の体育授業を指導している講師が「体づくり」「器械体操」を中心に指導します。様々な用具を使って小学校低・中学年に必要な運動能力を楽しく身につけてもらいます。
65	金曜日	ジュニア体操②	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	川崎区内小学校の体育授業を指導している講師が「体づくり」「器械体操」を中心に指導します。様々な用具を使って小学校中・高学年に必要な運動能力を楽しく身につけてもらいます。
66	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	ポンポン(購入可)、動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル	川崎レイブサンダース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。
67	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	ポンポン(購入可)、動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル	川崎レイブサンダース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。

大人向け定期教室

親子・小学生向け定期教室