

定期教室 募集案内

2023年度第1期
(4月～6月)

Information

1次募集期間

2月20日(月) ～ 3月12日(日)

[クリック👉お申込みフォーム👈クリック](#)

抽選期間

3月13日(月) ～ 3月14日(火)

当選者入金期間

3月15日(水) ～ 3月24日(金)

2次募集期間

3月26日(日) 10:00～ (窓口受付のみ)

ご応募お待ちしております

4月・5月・6月号



スポーツ

定期

教室

の

ご案内

【募集日程】 ①募集期間：2/20～3/12(必着)
②抽選期間：3/13～3/14

③当選者入金期間 3/15～3/24
④2次募集期間 3/26 10:00開始 (2次募集は来館のみの受付です)

大人向け定期教室

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	卓球経験のある高校生以上	小体育室	10			9:30～11:30	¥9,000 (必着)	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(月曜)	バドミントン経験がある高校生以上	小体育室	10	4/3	月	13:00～15:00	¥14,000 (必着)	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	高校生以上	武道室	10	4/4	火	9:30～10:30	¥9,000 (必着)	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	ZUMBA(火曜)		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系ダンスプログラムです。
6	かんたんピラティス(火曜)		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	高校生以上	研修室	10	4/5	水	20:15～21:15	¥9,000 (必着)	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(水曜)		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、ハントモーションの基礎を中心にを行います。
9	リラックスヨーガ		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		研修室	10			19:00～20:00		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	ZUMBA(水曜)	高校生以上	研修室	10	4/6	木	20:15～21:15	¥9,000 (必着)	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	アロマヨーガ		研修室	10			9:20～10:20		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	フラダンス(木曜)		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	らくらく健康エクササイズ	高校生以上	研修室	10	4/7	金	12:45～13:45	¥9,000 (必着)	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	バドミントン教室(木曜)		大体育室	10			13:30～15:30	¥14,000 (必着)	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	ヨーガ		武道室	10			19:00～20:00	¥9,000 (必着)	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	健康体操教室 NEW	高校生以上	研修室	10	4/7	金	9:10～10:10	¥9,000 (必着)	イスに座りながら呼吸を整えた後、つまみ立ちによるトレーニングを行います。最後は軽くなった体でリズム運動を楽しみましょう。
20	かんたんピラティス(金曜)		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。

子ども向け定期教室

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	4/3	月	9:10～10:10	¥9,000 (必着)	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	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 スパークル	年中～小学1年生(運動入門)	大体育室	10			16:00～17:00	¥18,000 (必着)	川崎プレイブサunders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	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 フラッシュ	年中～小学1年生(初心者向け)	大体育室	10			16:00～17:00		川崎プレイブサunders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	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 ライトニング	小学2～4年生(初心者向け)	大体育室	10			17:10～18:10		川崎プレイブサunders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	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 ボルト	小学2～4年生(経験者向け)	大体育室	10			17:10～18:10		川崎プレイブサunders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	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 イナズマ	小学5年生～中学生(初心者向け)	大体育室	10			18:20～19:20		川崎プレイブサunders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	川崎プレイブサunders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)	大体育室	10			19:00～20:30		川崎プレイブサunders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	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 ブリッツ女子	小学5年生～中学生(女子のみ/経験者向け)	大体育室	10			19:00～20:30		川崎プレイブサunders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	キッズバレエ 時間変更	年少～年長	研修室	10	4/4	火	16:00～17:00	¥9,000 (必着)	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	ジュニアバレエ 時間変更	小学1～4年生	研修室	10			17:15～18:15		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	空手教室 初級	年少～小学生	武道室	10			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。
41	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・身体の上をを図ります。
42	空手教室 上級	小学生～大人	武道室	10	4/5	水	17:00～18:00	¥14,000 (必着)	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	女子バスケットボール教室 時間・年齢変更	小学3～6年生(女子のみ)	小体育室	10			17:30～18:50		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	よちよち親子	1歳～2歳の子と親	研修室	10			9:10～10:10	¥9,000 (必着)	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。
45	わんぱく親子	2歳～年少の子と親	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。
46	キッズテニス 時間・年齢変更	年長～2年生	小体育室	10	4/6	木	15:45～16:45	¥14,000 (必着)	楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。
47	ジュニアテニス 時間・年齢変更	小学3～6年生	小体育室	10			16:55～17:55		楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。
48	キッズチア	年少～年長	研修室	10			15:10～16:10	¥9,000 (必着)	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。
49	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。
50	ジュニアチア中級	小学1～6年生の経験者	研修室	10	4/7	金	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。※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。
51	キッズダンス	年少～年長	武道室	10			15:20～16:20	¥9,000 (必着)	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	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。
53	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。
54	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 フラッシュ	年中～小学1年生(初心者向け)	小体育室	12			15:30～16:30	¥21,600 (必着)	川崎プレイブサunders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。
55	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 ライトニング	小学2～4年生(初心者向け)	小体育室	12			16:30～17:30		川崎プレイブサunders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。
56	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 イナズマ	小学5年生～中学生(初心者向け)	小体育室	12			17:30～18:30		川崎プレイブサunders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。
57	川崎プレイブサunders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	12			18:00～19:30		川崎プレイブサunders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。
58	川崎プレイブサundersバスケットボール教室 ブリッツ女子	小学5年生～中学生(女子のみ/経験者向け)	小体育室	12	4/7	金	19:00～20:30	¥9,000 (必着)	川崎プレイブサunders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。
59	キッズ体操	年中～年長	武道室	10			15:00～15:55		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養います。
60	ジュニア体操①	小学1～3年生	武道室	10			16:00～16:55		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。
61	ジュニア体操②	小学4～6年生	武道室	10			17:00～17:55		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。
62	K-POPダンス キッズ NEW	年少～年長	研修室	10			15:30～16:30		柔軟体操と体力作りから始めて、レッスン後半では、K-POP音楽を使ってダンスの基礎、ステップ、それらをつなげたコンヒネーションを学んでいきます。
63	K-POPダンス ジュニア NEW	小学1～4年生	研修室	10			16:40～17:40		K-POP音楽を使って、振付を中心にレッスンを進めていきます。流行りのアイドルグループのようにガッツリと踊れる教室です。

お申込方法

1

ウェブからのお申し込み▼

<https://culttz.city.kawasaki.jp/>
HP内「教室講座案内」をクリック!

当選はEメールからサイトで確認

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。

2

往復はがきからの申し込み

表

63 21000011
往復 定期 4カ月 富神
教室 月 土 見 奈
募集 6ツ 1 川
条件 わ 1 崎
保 さ 4 市
保 4 川
保 崎
保 区

結果とご案内を印刷します。
記入しないでください。

裏

63
返信
郵便番号
住所・氏名
参加される方の氏名

①番号・教室名
②受講者氏名(フリガナも)
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

※ハガキ1通につき、1教室のお申し込みとなります。※表裏お間違いの無いようにご記入ください。

- 対象年齢は、2023年4月1日時点での年齢となります。
- 2023年3月12日必着
- 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。
- 入金後の変更、譲渡、返金はいかなる場合もできません。
- 希望教室のみお申し込みください。
- 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、はがきでの返信か当選通知メールの本文に記載されています。

定期教室開催日程一覧表(2023年4月～6月) (大人向けクラス)

No.	曜日	教室名	時間	定員	対象年齢	場所	金額	単価	回数	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
1	月曜日	卓球教室	9:30-11:30	20	卓球経験がある高校生以上	小体育室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19
2	月曜日	バドミントン教室(月曜)	13:00-15:00	24	バドミントン経験がある高校生以上	小体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19
3	火曜日	太極拳	9:30-10:30	40	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20
4	火曜日	やさしいヨガ	10:45-11:45	40	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20
5	火曜日	ZUMBA(火曜)	12:15-13:15	30	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20
6	火曜日	かんたんピラティス(火曜)	13:30-14:30	40	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20
7	火曜日	リフレッシュヨガ	20:15-21:15	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20
8	水曜日	フラダンス(水曜)	11:30-12:30	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21
9	水曜日	リラックスヨガ	12:40-13:40	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21
10	水曜日	骨盤調整エクササイズ	19:00-20:00	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21
11	水曜日	ZUMBA(水曜)	20:15-21:15	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21
12	木曜日	アロマヨガ	9:20-10:20	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
13	木曜日	フラダンス(木曜)	10:30-11:30	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
14	木曜日	ボディケア	11:40-12:40	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
15	木曜日	らくらく健康エクササイズ	12:45-13:45	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
16	木曜日	ビューティーピラティス	13:55-14:55	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
17	木曜日	バドミントン教室(木曜)	13:30-15:30	24	高校生以上	大体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
18	木曜日	ヨガ	19:00-20:00	40	高校生以上	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
19	金曜日	健康体操教室	9:10-10:10	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23
20	金曜日	かんたんピラティス(金曜)	10:20-11:20	25	高校生以上	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23

※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・時間に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

定期教室説明一覧表(2023年4月～6月) (大人向けクラス)

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、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	健康体操教室	運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物	イスに座りながら呼吸を整えた後、つかまり立ちによるトレーニングを行います。最後は軽くなった体でリズム運動を楽しみましょう。
20	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。

定期教室開催日程一覧表(2023年4月～6月) (子ども向けクラス)																					
No.	曜日	教室名	時間	定員	対象年齢	場所	金額	単価	回数	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	10	生後3か月～1歳までの親子	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		
38	火曜日	キッズバレエ	16:00-17:00	20	年少～年長	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20		
39	火曜日	ジュニアバレエ	17:15-18:15	20	小学1～4年生	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20		
40	火曜日	空手教室 初級	15:00-16:00	40	年少～小学生	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20		
41	火曜日	空手教室 中級	16:00-17:00	40	年少～大人	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20		
42	火曜日	空手教室 上級	17:00-18:00	40	小学生～大人	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	6/6	6/13	6/20		
43	火曜日	女子バスケットボール教室	17:30-18:50	24	小学3～6年生(女子のみ)	小体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		
44	水曜日	よちよち親子	9:10-10:10	10	1歳～2歳の子と親	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		
45	水曜日	わんぱく親子	10:20-11:20	10	2歳～年少の子と親	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		
46	水曜日	キッズテニス	15:45-16:45	16	年長～小学2年生	小体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		
47	水曜日	ジュニアテニス	16:55-17:55	16	小学3～6年生	小体育室	14,000(税込)	1,400(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		
48	水曜日	キッズチア	15:10-16:10	20	年少～年長	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		
49	水曜日	ジュニアチア初級	16:25-17:25	20	小学1～6年生の初心者	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		
50	水曜日	ジュニアチア中級	17:40-18:40	20	小学1～6年生の経験者	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/7	6/14	6/21		
51	木曜日	キッズダンス	15:20-16:20	20	年少～年長	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
52	木曜日	ジュニアダンス①	16:30-17:30	20	小学1～3年生	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
53	木曜日	ジュニアダンス②	17:40-18:40	20	小学4～6年生	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/6	4/13	4/20	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		
59	金曜日	キッズ体操	15:00-15:55	25	年中～年長	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
60	金曜日	ジュニア体操①	16:00-16:55	25	小学1～3年生	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
61	金曜日	ジュニア体操②	17:00-17:55	25	小学4～6年生	武道室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
62	金曜日	K-POPダンス キッズ	15:30-16:30	20	年少～年長	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
63	金曜日	K-POPダンス ジュニア	16:40-17:40	20	小学1～4年生	研修室	9,000(税込)	900(税込)	10	4/7	4/14	4/21	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		
No.	曜日	教室名	時間	定員	対象年齢	場所	金額	単価	回数	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	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 スパークル(月曜)	16:00-17:00	30	年中～小学1年生 (運動入門)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		
32	月曜日	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(月曜)	16:00-17:00	30	年中～小学1年生 (初心者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		
33	月曜日	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(月曜)	17:10-18:10	30	小学2～4年生 (初心者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		
34	月曜日	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ボルト(月曜)	17:10-18:10	30	小学2～4年生 (経験者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		
35	月曜日	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(月曜)	18:20-19:20	30	小学5年生～中学生 (初心者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		
36	月曜日	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(月曜)	19:00-20:30	30	小学5年生～中学生 (男子のみ/経験者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		
37	月曜日	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(月曜)	19:00-20:30	30	小学5年生～中学生 (女子のみ/経験者向け)	大体育室	18,000(税込)	1,800(税込)	10	4/3	4/10	4/17	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19		
54	木曜日	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(木曜)	15:30-16:30	30	年中～小学1年生 (初心者向け)	小体育室	21,600(税込)	1,800(税込)	12	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
55	木曜日	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(木曜)	16:30-17:30	30	小学2～4年生 (初心者向け)	小体育室	21,600(税込)	1,800(税込)	12	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
56	木曜日	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(木曜)	17:30-18:30	30	小学5年生～中学生 (初心者向け)	小体育室	21,600(税込)	1,800(税込)	12	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
57	木曜日	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(木曜)	18:00-19:30	30	小学5年生～中学生 (男子のみ/経験者向け)	小体育室	21,600(税込)	1,800(税込)	12	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29
58	木曜日	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(木曜)	19:00-20:30	30	小学5年生～中学生 (女子のみ/経験者向け)	小体育室	21,600(税込)	1,800(税込)	12	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22	6/29

※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・時間に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



定期教室説明一覧表(2023年4月～6月)（子ども向けクラス）				
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、体力アップ、美容効果をねらいます。
31	月曜日	川崎ブレイブサンダース 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	川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース 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	川崎ブ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(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	川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室 ボルト(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	川崎ブ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	川崎ブレイブサンダース 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	川崎ブ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(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	川崎ブ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(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	川崎ブ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・身体の向上を図ります。
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	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	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為にエクササイズや有酸素運動を行います。
45	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。
46	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。
47	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。
48	水曜日	キッズチア	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。
49	水曜日	ジュニアチア初級	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。
50	水曜日	ジュニアチア中級	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。 ※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。
51	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。
52	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。
53	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。
54	木曜日	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(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	川崎ブ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。
55	木曜日	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(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	川崎ブ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。
56	木曜日	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(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	川崎ブ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。
57	木曜日	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(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	川崎ブ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。
58	木曜日	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(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	川崎ブ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。
59	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」などを様々な用具を使って養います。
60	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。
61	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。
62	金曜日	K-POPダンス キッズ	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	柔軟体操と体力作りから始めて、レッスン後半では、K-POP音楽を使ってダンスの基礎、ステップ、それらをつなげたコンビネーションを学んでいきます。
63	金曜日	K-POPダンス ジュニア	室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル	K-POP音楽を使って、振付を中心にレッスンを進めていきます。 流行りのアイドルグループのようにガッツリと踊れる教室です。