

1月・2月・3月号



スポーツ

定期教室のご案内

【募集日程】①募集期間：11/20～12/10（必着）
②抽選期間：12/11～12/12

③当選者入金期間：12/13～12/22
④2次募集期間：12/24 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	7	1/15	月	9:30～11:30	¥6,300	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	8	1/15	月	13:00～15:00	¥11,200	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	1/9	火	9:30～10:30	¥9,000	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	やさしいヨガ		武道室	10			10:45～11:45		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	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	9			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	リフレッシュヨガ		研修室	10			20:15～21:15		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	川崎フロンタールレディースインドアサッカー	高校生以上の女性	大体育室	8	1/10	水	10:00～11:30	¥14,400	サッカーを楽しみながら、止める・蹴る・運ぶというテクニックを中心に身につけるクラスです。	
9	フラダンス（水曜）	高校生以上	研修室	9			11:30～12:30		¥8,100	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。
10	リラクソロジー		研修室	9			12:40～13:40			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。
11	骨盤調整エクササイズ		研修室	9			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。
12	ZUMBA（水曜）		研修室	9			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系ダンスプログラムです。
13	アロマヨガ	高校生以上	研修室	9	1/11	木	9:10～10:10	¥8,100	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。	
14	フラダンス（木曜）		研修室	9			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。	
15	ボディケア		研修室	9			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。	
16	らくらく健康エクササイズ		研修室	9			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。	
17	美骨盤エクササイズ		研修室	9			13:55～14:55		骨盤周りの筋肉を意識していきながらインナーマッスルを刺激していきます。呼吸と合わせて身体を全体的に動かすことによって体幹と体を引き締めていきます。	
18	バドミントン教室（木曜）	高校生以上	大体育室	10	1/12	金	13:30～15:30	¥14,000	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）	
19	ヨガ		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。	
20	いきいき健康体操		研修室	8			9:10～10:10		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。最後は軽く汗ばんだ体でリズム運動を楽しみましょう。	
21	かんたんピラティス（金曜）	研修室	8	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	7	1/15	月	9:10～10:10	¥6,300	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	川崎レイブサンダース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	8			16:00～17:00		¥14,400	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	川崎レイブサンダース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	8			16:00～17:00			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	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	小学2～4年生（初心者向け）	大体育室	8			17:10～18:10			川崎レイブサンダースによる小学2～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	川崎レイブサンダースバスケットボール教室 ポルト	小学2～4年生（経験者向け）	大体育室	8			17:10～18:10			川崎レイブサンダースによる小学2～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（初心者向け）	大体育室	8	18:20～19:20	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	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	小学5年生～中学生（男子のみ/経験者向け）	大体育室	8	19:00～20:30	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	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	小学5年生～中学生（女子のみ/経験者向け）	大体育室	8	19:00～20:30	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	キッズバレエ	年少～年長	研修室	9	1/9	火	16:00～17:00	¥8,100	バレエの基礎となる動きを学びます。様々な音楽に合わせて動き、リズム感や表現力を身につけます。	
39	ジュニアバレエ	小学1～4年生	研修室	9			17:15～18:15		基礎を中心に、回転やジャンプなど、大きく動き、踊りに繋がるステップを学びます。体力、筋力、柔軟性を高めるクラスです。	
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	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。	
42	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	小学3～6年生（女子のみ）	小体育室	9	1/16	17:30～18:50	¥12,600	元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	9	1/10	水	9:10～10:10	¥8,100	歩行未済～歩行開始時期の子もまたちへの運動の促しや、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。	
45	わんぱく親子	2歳～年少の子と親	研修室	9			10:20～11:20		¥12,600	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。
46	キッズテニス	年長～小学2年生	小体育室	9			15:45～16:45			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	小学3～6年生	小体育室	9			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	9			15:10～16:10			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	9	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	9	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	白土新体操クラブカルッツかわさきクラス	小学1～6年生（女子のみ）	大体育室	9	1/11	16:10～17:30	¥16,200	川崎市を中心に活動する新体操クラブ「白土新体操クラブ」による小学生対象の新体操エントリークラスです。リボンやボールを使って元気に楽しく踊ります。*新体操練習着（Tシャツ、スパッツ等）、シューズ、新体操用ボール、新体操用リボンをご用意頂く必要があります。*当館でも購入可能です。		
52	キッズダンス	年少～年長	武道室	10	1/11	木	15:20～16:20	¥9,000	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。	
54	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。	
55	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	年中～小学1年生（初心者向け）	小体育室	11			15:30～16:30		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。	
56	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	小学2～4年生（初心者向け）	小体育室	11			16:30～17:30		川崎レイブサンダースによる小学2～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。	
57	川崎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（初心者向け）	小体育室	11	17:30～18:30	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。				
58	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	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。				
59	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	小学5年生～中学生（女子のみ/経験者向け）	小体育室	11	19:00～20:30	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。				
60	キッズ体操	年中～年長	武道室	8	1/12	金	15:00～15:55	¥7,200	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行います。	
61	ジュニア体操①	小学1～3年生	武道室	8			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	ジュニア体操②	小学4～6年生	武道室	8			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。	
63	K-POPダンス キッズ	年少～年長	研修室	8			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ビネーションを学んでいきます。	
64	K-POPダンス ジュニア	小学1～4年生	研修室	8			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カッコよく踊れる教室です。	

お申込方法

1 ウェブからのお申し込み▼
<https://cultz.city.kawasaki.jp/>
HP内「教室講座案内」をクリック!

当選はEメールかサイトで確認

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 表 往復はがきからの申し込み

63 往復はがきからの申し込み

210 00111
カルッツかわさき
〒210-0011 川崎市川崎区
富士見1-1-1
カルッツかわさき

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

参加される方の住所氏名、郵便番号

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、2024年1月1日時点での年齢となります。
- 2023年12月10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。
- お電話番号
- 生年月日
- 保護者氏名
- 保護者生年月日

- 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。