

## 定期教室日時・対象・料金一覧表(2024年7月～9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 | 6,300(税込)  | 900(税込)   | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |
| 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 | 9,800(税込)  | 1,400(税込) | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |
| 3   | 火曜日 | 太極拳①                      | 9:30-10:30  | 40 | 高校生以上            | 武道室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |
| 4   | 火曜日 | 太極拳②                      | 10:45-11:45 | 25 | 高校生以上            | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |
| 5   | 火曜日 | やさしいヨーガ                   | 10:45-11:45 | 40 | 高校生以上            | 武道室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |
| 6   | 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 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |
| 7   | 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 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/13 | 8/20 | 8/27 | 9/10 | 9/17 | 9/24 |
| 8   | 火曜日 | リフレッシュヨーガ                 | 20:15-21:15 | 25 | 高校生以上            | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |
| 9   | 水曜日 | 川崎フロンターレ<br>レディースインドアサッカー | 10:00-11:30 | 30 | 高校生以上の女性         | 大体育室 | 18,000(税込) | 1,800(税込) | 10 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |
| 10  | 水曜日 | フラダンス(水曜)                 | 11:30-12:30 | 30 | 高校生以上            | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |
| 11  | 水曜日 | リラックスヨーガ                  | 12:40-13:40 | 30 | 高校生以上            | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |
| 12  | 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |
| 13  | 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |
| 14  | 木曜日 | アロマヨーガ                    | 9:10-10:10  | 25 | 高校生以上            | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 15  | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 16  | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 17  | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 18  | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 19  | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 20  | 木曜日 | ヨーガ                       | 19:00-20:00 | 40 | 高校生以上            | 武道室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/4 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/15 | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 21  | 金曜日 | 筋力アップ&セルフケア               | 9:10-10:10  | 25 | 高校生以上            | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2  | 8/9  | 8/16 | 8/23 | 8/30 | 9/6  | 9/13 |
| 22  | 金曜日 | かんたんピラティス(金曜)             | 10:20-11:20 | 30 | 高校生以上            | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2  | 8/9  | 8/16 | 8/23 | 8/30 | 9/6  | 9/13 |

※開催日程・時間が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申し出ください

# 定期教室説明一覧表(2024年7月～9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①                      | 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 | 太極拳②                      | 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。   |
| 5   | 火曜日 | やさしいヨーガ                   | 運動できる服装、タオル、飲み物             | 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。             |
| 6   | 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。  |
| 7   | 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。                                       |
| 8   | 火曜日 | リフレッシュヨーガ                 | 運動できる服装、タオル、飲み物             | 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。             |
| 9   | 水曜日 | 川崎フロンターレ<br>レディースインドアサッカー | 室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル      | 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身につけるクラスです。  |
| 10  | 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。                                  |
| 11  | 水曜日 | リラックスヨーガ                  | 運動できる服装、タオル、飲み物             | 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。             |
| 12  | 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。                                       |
| 13  | 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。  |
| 14  | 木曜日 | アロマヨーガ                    | 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。                     |
| 15  | 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。   |
| 16  | 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。                                   |
| 17  | 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。                      |
| 18  | 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)   |
| 19  | 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動かし、全身を引き締めていきます。                             |
| 20  | 木曜日 | ヨーガ                       | 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。 |
| 21  | 金曜日 | 筋力アップ&セルフケア               | 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物      | 使いすぎた筋肉のこわばりをとり、骨格調整をした後、使えていない筋肉をトレーニングすることにより、体調改善、パフォーマンスの向上を目指します。軽くなった身体を実感しましょう!     |
| 22  | 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。                                       |

## 定期教室日時・対象・料金一覧表(2024年7月～9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  | 8,100(税込)  | 900(税込)   | 9  | 7/1 | 7/8  | 7/22 | 7/29 | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |
| 38  | 火曜日 | 空手教室 初級                             | 16:00-17:00 | 40 | 年少～小学生                    | 武道室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |      |      |
| 39  | 火曜日 | 空手教室 中級                             | 17:10-18:10 | 40 | 年少～大人                     | 武道室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |      |      |
| 40  | 火曜日 | 空手教室 上級                             | 18:30-19:30 | 30 | 小学生～大人                    | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/6  | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |      |      |
| 41  | 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 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 7/30 | 8/6  | 8/13 | 8/20 | 9/3  | 9/10 | 9/17 |      |      |
| 42  | 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 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 7/30 | 8/6  | 8/13 | 8/20 | 9/3  | 9/10 | 9/17 |      |      |
| 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 | 7/2 | 7/9  | 7/16 | 8/13 | 8/20 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/17 | 9/24 |      |      |
| 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |      |      |
| 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |      |      |
| 46  | 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |      |      |
| 47  | 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |      |      |
| 48  | 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |      |      |
| 49  | 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/14 | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |      |      |
| 50  | 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 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/14 | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |      |      |
| 51  | 水曜日 | 白土新体操クラブ<br>カルッツかわさきクラス             | 16:10-17:30 | 20 | 小学1～6年生(女子のみ)             | 大体育室 | 18,000(税込) | 1,800(税込) | 10 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7  | 8/21 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/18 | 9/25 |      |      |
| 52  | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |      |      |
| 53  | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |      |      |
| 54  | 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 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/22 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |      |      |
| 60  | 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 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2  | 8/9  | 8/16 | 8/23 | 8/30 | 9/6  | 9/13 |      |      |
| 61  | 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 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2  | 8/9  | 8/16 | 8/23 | 8/30 | 9/6  | 9/13 |      |      |
| 62  | 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 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2  | 8/9  | 8/16 | 8/23 | 8/30 | 9/6  | 9/13 |      |      |
| 63  | 金曜日 | K-POPダンス キッズ                        | 16:00-17:00 | 20 | 年少～年長                     | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2  | 8/9  | 8/16 | 8/23 | 8/30 | 9/6  | 9/13 |      |      |
| 64  | 金曜日 | K-POPダンス ジュニア                       | 17:10-18:10 | 20 | 小学1～4年生                   | 研修室  | 9,000(税込)  | 900(税込)   | 10 | 7/5 | 7/12 | 7/19 | 8/2  | 8/9  | 8/16 | 8/23 | 8/30 | 9/6  | 9/13 |      |      |
| 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 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(運動入門)        | 大体育室 | 12,600(税込) | 1,800(税込) | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |      |      |
| 32  | 月曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(初心者向け)       | 大体育室 | 12,600(税込) | 1,800(税込) | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |      |      |
| 33  | 月曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(初心者向け)        | 大体育室 | 12,600(税込) | 1,800(税込) | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |      |      |
| 34  | 月曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(経験者向け)        | 大体育室 | 12,600(税込) | 1,800(税込) | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |      |      |
| 35  | 月曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(初心者向け)      | 大体育室 | 12,600(税込) | 1,800(税込) | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |      |      |
| 36  | 月曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(男子のみ/経験者向け) | 大体育室 | 12,600(税込) | 1,800(税込) | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |      |      |
| 37  | 月曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(女子のみ/経験者向け) | 大体育室 | 12,600(税込) | 1,800(税込) | 7  | 7/1 | 7/8  | 8/5  | 8/19 | 9/2  | 9/9  | 9/30 |      |      |      |      |      |
| 55  | 木曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(初心者向け)       | 小体育室 | 21,600(税込) | 1,800(税込) | 12 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/15 | 8/22 | 8/29 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 56  | 木曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(初心者向け)        | 小体育室 | 21,600(税込) | 1,800(税込) | 12 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/15 | 8/22 | 8/29 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 57  | 木曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(初心者向け)      | 小体育室 | 21,600(税込) | 1,800(税込) | 12 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/15 | 8/22 | 8/29 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 58  | 木曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(男子のみ/経験者向け) | 小体育室 | 21,600(税込) | 1,800(税込) | 12 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/15 | 8/22 | 8/29 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |
| 59  | 木曜日 | 川崎プレブサンダース<br>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<br>(女子のみ/経験者向け) | 小体育室 | 21,600(税込) | 1,800(税込) | 12 | 7/4 | 7/11 | 7/18 | 8/1  | 8/8  | 8/15 | 8/22 | 8/29 | 9/5  | 9/12 | 9/19 | 9/26 |

※開催日程・時間が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(2024年7月～9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。  |
| 38                                  | 火曜日 | 空手教室 初級 <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">時間変更</span>       | 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。  |
| 39                                  | 火曜日 | 空手教室 中級 <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">時間変更</span>       | 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。  |
| 40                                  | 火曜日 | 空手教室 上級 <span style="background-color: black; color: white; padding: 2px;">時間・場所・定員変更</span> | 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。<br>※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。   |
| 41                                  | 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。<br>※2024年8月の発表会に向けての指導となるため、新規の募集は行いません。   |
| 42                                  | 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   | 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。<br>※2024年8月の発表会に向けての指導となるため、新規の募集は行いません。   |
| 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   | 年少～年長を対象としたチアダンスの基本的な動きを学ぶクラスです。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。  |
| 47                                  | 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   | 小学1年～小学6年生の初心者を対象としたチアダンスの基本的な動きを学ぶクラスです。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。   |
| 48                                  | 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   | 初級教室を経験された、もしくはチアダンスの経験がある小学1年～小学6年生を対象としたチアダンスの応用的な動きを学ぶクラスです。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。<br>※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。  |
| 49                                  | 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  | 年長～小学2年生向けの楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。  |
| 50                                  | 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  | 小学3年～小学6年生向けの楽しくテニスの基礎を学べるクラスです。  |
| 51                                  | 水曜日 | 白土新体操クラブ<br>カルッツかわさきクラス  | 室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル<br>☆新体操練習着(Tシャツ、スパッツ等)、<br>ハーフシューズ、新体操ボール、<br>新体操リボン※当館で全て購入可 | 川崎市を中心に活動する新体操教室「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。<br>☆新体操練習着(Tシャツ、スパッツ等)、ハーフシューズ、新体操ボール、新体操リボンをご用意頂く必要がございます。※当館でも購入可能です。 |
| 52                                  | 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   | 年少～年長向けのダンスクラスです。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①   | 室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル   | 小学1年～小学3年生向けのダンスクラスです。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 | 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   | 小学4年～小学6年生向けのダンスクラスです。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。   |
| 60                                  | 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養います。   |
| 61                                  | 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。  |
| 62                                  | 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。  |
| 63                                  | 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   | 柔軟やリズムトレーニングをしっかり行い、K-POPの音楽で基礎、ステップを中心とした振り付けを行います。  |
| 64                                  | 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   | 柔軟、基礎練習、K-POP音楽で振り付けを進めて行きます。アイドルグループのようにかっこよく&かわいいダンスクラスを目指します。  |
| <b>川崎ブレイブサンダース バスケットボール教室(月)(木)</b> |     |  |  |   |
| 31                                  | 月曜日 | 川崎ブレイブサンダース<br>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                                  | 月曜日 | 川崎ブレイブサンダース<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。   |
| 55                                  | 木曜日 | 川崎ブレイブサンダース<br>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。   |
| 56                                  | 木曜日 | 川崎ブレイブサンダース<br>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。   |
| 57                                  | 木曜日 | 川崎ブレイブサンダース<br>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。  |
| 58                                  | 木曜日 | 川崎ブレイブサンダース<br>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。   |
| 59                                  | 木曜日 | 川崎ブレイブサンダース<br>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。   |